

# التربية في علم التغذية



يوسف الشاروني

ملاح

# منتدى سور الأزبكية

---

WWW.BOOKS4ALL.NET



# الجمهورية

## كتاب

مارس ٢٠٠٩

[www.gombook.net.eg](http://www.gombook.net.eg)



رئيس مجلس الإدارة

**محمد أبو الحادي**

E-mail: [abuelhaded@eltahrir.net](mailto:abuelhaded@eltahrir.net)

رئيس التحرير

**علي هاشم**

E-mail: [aly\\_hashem@gitc.com.eg](mailto:aly_hashem@gitc.com.eg)

التربية  
في علم التغذية

يوسف الشاروني

١١١ - ١١٥ ش رمسيس  
ت: ٢٥٧٨٣٣٣٣

دار  
الجمهورية  
للصحافة

إذا وجدت أى مشكلة  
فى الحصول على  
«كتاب الجمهورية»

وإذا كان لديك أى مقترحات أو ملاحظات  
فلا تتردد فى الاتصال على أرقام :  
٢٥٧٨١٠١٠ ٢٥٧٨٣٣٣٣

<http://www.eltahrir.net>

مارس ٢٠٠٩



تصميم الغلاف الفنان :  
صالح صالح

سكرتير التحرير  
سيد عبد الحفيظ

## أسعار البيع فى الخارج

١٠٠ ل.س	سوريا
٤٠٠ ل.ل	لبنان
١,٥ دينار	الأردن
١ دينار	الكويت
١٠ ريال	السعودية
١ دينار	البحرين
١٠ ريال	قطر
١٠ درهم	الإمارات
١ ريال	سلطنة عمان
٢ دينار	تونس
٣٠ درهم	المغرب
٣٠٠ ريال	اليمن
٢ دولار	فلسطين
٢ جك	لندن
٥ دولار	أمريكا
٥ دولار استرالى	استراليا
٥ فرنك سويسرى	سويسرا

## الاشتراك السنوى

داخل جمهورية مصر العربية ٦٠ جنيهاً  
الدول العربية ٣٠ دولاراً أمريكياً  
اتحاد البريد الافريقى وأوروبا  
٣٨ دولاراً أمريكياً  
أمريكا وكندا  
٤٥ دولاراً أمريكياً  
باقى دول العالم  
٥٨ دولاراً أمريكياً

حقوق النشر محفوظة

لـ (كتاب الجمهورية)

التربية

في علم التغذية

---

يوسف الشاروني

---

## ترميم القلب

منذ أكثر من ثمانية عشر عاماً كنت فى زيارة ابنى شريف الطبيب بهولندا، وفوجئت عند الفحص الطبى الدورى - الذى أمارسه كل عام أثناء هذه الزيارات - بأن قلبى قد أرهقته مطامحه ويحتاج إلى عملية تجديد بتغيير عاجل لشرايينه. وعبثاً حاولت أن أوّجل إجراء العملية بحجة التزامى بارتباطات على أن أؤديها أولاً، وربما - بينى وبينك - بسبب خوف لا أجرؤ على الإعلان عنه - حتى لنفسى - من المجهول. غير أن الأطباء الذين أخافونى من ناحية من عواقب عدم إجراء العملية، طمأنونى من ناحية أخرى حين ذكروا أن نسبة الخطورة فى مثل هذه العمليات أصبحت توازى - إن لم تكن أقل من- نسبة الخطورة عندما أسير فى الطريق العام أو أقود سيارة أو أركب طائرة. فبالرغم مما يقع

من حوادث السير والسيارات والطائرات فإن هذا لم يمنع أحداً من النزول إلى الشارع واستخدام وسائل المواصلات. وإمعاناً فى طمأنتى - وربما طبقاً لتقاليدهم العلاجية - أحضر الجراح رسماً توضيحياً للقلب وشرائينه، ومضى يشرح لى بدقة، ولأكون على بينة، خطوات العملية التى ستبدأ بنشر عظام قفصى الصدرى، مشيراً إلى الشرايين التى تطالب بتغييرها، وعدد الساعات التى من المحتمل أن يستغرقها إجراء العملية، وأنه لا خوف من أن يرفض الجسم هذه الأوعية الدموية لأنها ستكون مستعارة من بعض أوردة المريض التى يمكنه الاستغناء عنها.

وأذكر أننى استسلمت لنصيحة الأطباء. وربما للسرعة التى تمت بها الإجراءات- التى أنقذتنى من طابور الانتظار بحجة أننى فى أجازة محددة المدة ولست مواطناً مقيماً - لم تكن هناك فرصة للانزعاج والتفكير فى شبح الموت، حتى أننى لم أدرك تماماً ما كان يمكن أن يقع إلا حين روت لى زوجتى مبلغ معاناتها هى، لاسيما حين أقبلت قسيصة كاثوليكية - وأنا إنجيلى المذهب لكنهم لم يسألونى وأنا لم أتشدد فلا فرق ولا وقت - فى ثوبها الدينى الداكن الفضفاض يكاد يلامس الأرض، وملامحها الجدية الصارمة، لتناولنى الخبز المقدس، وهو ما يعنى أن أكون مستعداً للانتقال إلى العالم الآخر لملاقاة الله، مما اعتبرته زوجتى فعلاً سيئاً.

وقد حرص ابني علي أن يكون كل الطاقم الطبي الذي قام بجميع خطوات العملية بدءاً من رسم القلب، فإجراء القسطرة (إدخال أنبوبة للكشف علي الشرايين المصابة)، فالعملية نفسها، أطباء مصريين من زملائه الذين كانوا يعملون في معهد القلب بالقاهرة، رغم أن مستشفاهم يبعد ساعتين بالسيارة عن المستشفى الذي يعمل به ابني، وبه قسم لعمليات القلب - وهو ليس تخصصه - وذلك بهدف ألا يشعرني بالغربة. المهم أنه بفضل المخدر فإن مريض اليوم محظوظ، لأنه لا يشعر بشيء سواء توقفت رحلة حياته أو آفاق ليستأنف مشواره ويعود إلى ما كان فيه بدءاً من أحبائه المتحلقين حوله.

وكان من الطبيعى أن تطول إقامتي - بسبب هذه العملية - عن المدة المقررة في جواز سفرى. وكان لابد من تجديد الإقامة لى ولزوجتي في مقابل رسوم إضافية. لهذا - وبمجرد أن أصبحت قادراً على مغادرة الفراش - اصطحبني ابني إلى شرطة الجوازات بعد أن نصحنى بأن تكون معى إحدى مجموعاتي القصصية المترجمة إلى اللغة الإنجليزية، فكل الهولنديين يجيدونها حيث إنهم يتعلمونها في مدارسهم كلفة ثانية. وحين قابلنا الضابط وأطلعناه على سبب تجاوزى مدة الإقامة، قام ابني بتعريفه بشخصى وقدم له الكتاب. وما أن لمح الضابط اسمى على الغلاف وأدرك أننى أديب، حتى رأيته يقف فجأة ويشد على يدي فى احترام شديد، ثم



أضاف المدة المطلوبة وختم الجواز وسلمه لى معلناً إعفائى من أية رسوم إضافية. مما دفعنى إلى التساؤل كم ضابط شرطة فى الجوازات أو فى غير الجوازات فى شرقنا العربى يقف احتراماً لأديب من أدبائنا لم يعرفه من وسائل الإعلام بل من مجرد كتاب لم يقرأه بعد .

لم تكن هذه هى البداية، لعل البداية كانت فى الجينات، عندما اصطحبت والدى ووالدتى عند الدكتور محمد عطية - أحد أطباء قلب عبد الناصر - لأن كلا منهما يعانى من ذبحة صدرية رغم أن الفارق بين الوالدين عشر سنوات. نصحنى يومها - وأنا فى الأربعينيات من عمري - بأن أحتاط لقلبى لأنه مهدد بعوامل وراثية يمكن مقاومتها أو تأجيل آثارها باتباع نظام غذائى تقل فيه الدهون والسكريات والنشويات، وتكثر الخضراوات والمشويات والسلوقات، مع ممارسة رياضة الهرولة أو المشى.

ولما كان لى خال وشقيق توفيا بأزمة قلبية مفاجئة فإننى لم أكتف بالعمل بنصيحته بل حرصت على شراء الكتب التى تعالج موضوع القلب وشرايينه، والدم وضغطه ودهنياته وكوليستروله، والأغذية الصالحة والطالحة، لأصبح خبيراً يشير ويستشار، حتى أن الإذاعيين المعروفين مفيد فوزى ونادية صالح عندما زارانى فى بيتى ليسجلا برنامجهما الإذاعى ( مكتبة فلان ) - قبل انتشار التلفزيون بمصر - وسألانى "ماذا تقرأ الآن؟" كان آخر ما يتوقعانه هو أن أجيب:

أقرأ كتباً تتناول ما يضر وينفع من طعام لجسم الإنسان، وكانت تلك صيحة مبكرة فى علم الغذاء، حتى أحسست وأنا أنشر التوعية بين الأقارب والأصدقاء كأنما أنا داعية ثورى، يقابل بالتجاهل إن لم يكن بالسخرية بل باللوم والتأنيب أحياناً أخرى. أذكر أن قريباً لى اقتنع بدعوتى فاتبع نظاماً غذائياً تقل فيه السكريات والدهنيات والنشويات، ثم قابلنى ذات يوم وهو يقول لى مؤنباً: كدت أهلك جوعاً بسبب نظامك الغذائى. وبعد عشر سنوات اضطر - بأمر الطبيب - أن يتبع نظاماً غذائياً مشابهاً بسبب متاعب نتجت عن تكاثف الكوليسترول فى الشريان السباتى الموجود بالرقبة والموصل إلى شرايين المخ وشعيراته.

المهم أننى كنت أشبه بالملك لايوس والد أوديب، الذى حاول عبثاً أن يتحاشى تحقيق نبوءة الآلهة، فكان تحاشيه هذا هو سبب تحققها. كنت أقود سيارتى ذات مساء فى طريق لوداع صديق يغادر إلى القاهرة من مطار مسقط، وقبل أن أهدئ السيارة لأوقفها فى مكان الانتظار بالمطار شعرت بألم شديد فى أعلى الكتف اليسرى، فقط ألم شديد. لكنى طمأنت نفسى حين وجدت أن تنفسى منتظم والعرق لم يغمرنى، وهما من علامات الذبحة الصدرية فيما قرأت. وحين أوقفت السيارة وهممت بمغادرتها كان الألم قد خفت. فأنتمت وداع الصديق ثم عدت لأقود سيارتى إلى مسكنى الذى يبعد أكثر من نصف ساعة عن المطار. ورغم عدم

شعورى بأى اضطراب فإن ما انتابنى من انزعاج خفى كشف عن نفسه وأنا أنحنى بسيارتى فى أحد الميادين - ويسمون الميدان فى مسقط دواراً - حتى كدت أتسبب فى حادث صدام مع سيارة أخرى تعبر الميدان لولا أننى أقلت من الاشتباك معها بأعجوبة. فلما بادرت بالذهاب إلى الإخصائى فى اليوم التالى وضع لى جهازاً أعلى صدرى يستمر فى تسجيل نبضات القلب أربعاً وعشرين ساعة، فلما عدت فى اليوم التالى أبلغونى أن الجهاز الذى يقرأ الشريط المسجل معطل. ولما كان الألم - حافز قلقى - قد اختفى فقد اختفى بدوره اهتمامى بمواصلة الفحص وتلمس العلاج.

فلما سافرت إلى هولندا فى زيارتى السنوية لابنى وحكى له ما حدث منذ ستة شهور ربما، رأى أنه من الأحوط إجراء فحص لى. وكانت الخطوة الأولى إجراء رسم القلب الذى أظهر جلطة سابقة استطاع الدم أن يتجاوزها بفتح شعيرات احتياطية يواصل فيها تدفقه. وعندما تساءلت وما قيمة اتباع إرشادات الأطباء فى ممارسة المشى شبه اليومى وتناول الأطعمة التى أوصوا بها وتجنب ما أوصوا بتجنبه كانت الإجابة بل إن هذه الممارسات هى التى لم تصل بالجلطة إلى الخطورة التى لم يتوقف معها الدم عن التدفق إلى القلب وتصاب بالسكتة القاتلة.

بعدها كانت الخطوة التالية حين قام طبيب مصرى آخر - غير الذى أجرى رسم القلب - بإجراء القسطرة لتحديد

الشرابين المصابة بدقة، وقد اطمأنت إلى خبرته حين قال لى أو قيل لى إنه بإجراء عملياته اليوم لى إنما يحتفل بإجراء القسطرة الألف فى حياته الطبية. وقد حرص الطبيب على وضع جهاز تليفزيونى يمكن أن أرى على شاشته قلبى: قطعة لحم لا تكاد تملأ قبضة اليد أنهكه الطموح وحمل هموم البشرية. وهو ماض ينبسط وينقبض. فإجراء القسطرة لا يحتاج إلا إلى تخدير موضعى، مما يبقى الإنسان فى حالة وعيه بما يدور له وحوله. لاحظ أننى قلت الإنسان ولم أقل المريض، لأننى لم أشعر رغم كل ما يدور حولى أننى مريض، فالآلات هى التى أعلنت أننى مريض، أما الألم والحرارة دلالة المرض عندى فلا أشعر بأيهما.

كان أهم ما مررت به فى هذه التجربة هو الشعور التام بالطمأنينة، وأننى فى أيد أمينة لأنها من خلال سلوكيات تربت على تأدية الواجب بكل تفان وإخلاص. يوجهها ما يمكن تسميته بالضمير الاجتماعى. أشعرتنى بذلك الممرضة فى نوبتها الليلية، فهى يقظى تلبى أى نداء لى بمجرد الضغط على جرس يطلق رنينه فى غرفتها ويضئ ومضات متقطعة، فتأتى مسرعة تلبى رغباتى - ربما الطفولية - فى مثل هذا الوضع الذى يكون الإنسان فيها لا يزال بين الوعى واللاوعى. وأنا اعتذر لها خجلاً: لقد أتعبتك. فتجيب بابتسامة: بل هذا واجبى. وطبعاً كانت المقارنة دائماً فى ذهنى مع التمريض فى مصر - حتى فى مستشفياتنا

الاستثمارية التى تفرض أجوراً عالية - تشعرك الممرضات  
أنهن مجبرات على أعمالهن، وكأنهن يؤجرن من المريض  
وأهله وليس من المستشفى الذى يعملن به. كل حركة منهن  
لها حسابها الخاص، ولا رحمة عندهن لمريض عاجز عن  
الاستجداد بهن، فلا بد من قريب يصاحبه بناء على طلب  
المستشفى ليتوسط بينهن وبين مريضه، وهو أمر مرفوض  
تماماً فى مستشفيات الغرب. وعندما استفسرت - أو بتعبير  
أدق عندما احتججت لدى مدير أحد المستشفيات  
الاستثمارية المصرية علي معاملة الممرضات اللإنسانية  
للمرضى حسبت أننى أبلفه بما لا يعلم، لكنى فوجئت به  
يعتذر بالنيابة عنهن بقوله: إنهم يعملن أربعاً وعشرين ساعة  
فى اليوم. سألته مندهشاً: ولماذا أربع وعشرون ساعة؟  
استدرك: ليست هذه الساعات كلها عندنا، فى مستشفانا  
يعملن ثماني ساعات، وثمانى ساعات أخرى فى مستشفى  
استثمارى آخر، ثم السهرة فى مستشفى حكومى حيث  
يأخذن قسطهن من النوم. وإذا حاولت الاستغناء عن  
خدماتهن - ولم يقل طردهن - فلن أجد غيرهن لأن عقود  
التمريض فى انتظارهن بدول الخليج. انصرفت يائساً وأنا  
أردد: إذا كان رب البيت بالدفع راقصاً... ثم معقباً: وفى  
الخليج يتحولن بفضل الإدارة الحازمة إلى ممرضات مثاليات  
والا... لقد شعرت فى الأيام القليلة التى أمضيته بالمستشفى  
الهولندى المعنى الحقيقى لكلمة القدر، فالإنسان قد اتخذ كل

ما يمكن من احتياط، وقام أعضاء الفريق - وأطباؤه كلهم مصريون - كلُّ بمهمته أفضل أداء. هنا يبقى القدر مسئولاً عن نجاح العملية أو فشلها، وهى نسبة ضئيلة جداً فى المائة محددة سلفاً. أما فى بلادنا فإننا نهمل فى كل شئ ثم نوسع من دور القدر ونحمل الفضل على شماعته لكى نبرئ أنفسنا.

لكن إنصافاً للطبيب المصرى - وليس التمريض المصرى - أذكر أنه فى مرحلة من المراحل التاريخية لقلبى، كنت ضيفاً فى برلين الغربية مع الصديق الدكتور عبد الغفار مكاوى بدعوة من إحدى الهيئات العلمية (الهيئة الألمانية للعلاقات الثقافية والعلمية DAD) لمدة ستة أشهر، حيث كانت المدينة تزدهم بضيوف من أمثالنا من مختلف الجنسيات العالمية ما بين أدباء وفنانين تشكيليين وموسيقيين ومسرحيين ومخرجين سينمائيين... إلخ، كلُّ يقدم إبداعه لجمهور المدينة الذى يحار فيما يختار. وفيما يخصنا - الدكتور عبد الغفار مكاوى وأنا - كانت تعقد ندوات يلقي فيها بعض كبار الممثلين - كما فهمت من الصديق الراحل الدكتور ناجى نجيب الذى كان مدرساً فى جامعة برلين الحرة و مترجماً لبعض قصصى إلى الألمانية وأديباً - كانوا يلقون قصصاً لنا مترجمة على مسامع جمهور مهتم بالقضايا العربية وربما الأدب العربى. وقد نشرت الهيئة الداعية بعض هذه القصص فى مجموعة مشتركة لعبد الغفار ولى.

وقرب انتهاء فترة هذه الضيافة أصبت بسعال أهملت

أمره على أمل أن يزول تلقائياً، لكنه أصر على ملاحقتي مما دفعنى إلى زيارة الطبيب الذى عينته الهيئة الداعية، والذى يبدو أنها تتعامل معه تأمينياً بالنسبة لضيوفها. سألتنى الطبيب:

- هل تشكو من أمراض البرد؟

- لا.

- هل سبق أن شكوت من ارتفاع ضغط الدم؟

- نعم وعالجته، وكان عادياً قبل مجيئى برلين.

- إذا أنت لا تأخذ أدوية تخفض ضغطك حالياً.

وقاس الطبيب الألمانى ضغط الدم فوجده مرتفعاً، وأتبعه برسم القلب. ثم أعلن أن ما تتبأ به من علاقة السعال بالضغط وأكدّه قياس الضغط وكشفه علىّ بالسמاعة قد وضع برسم القلب. وأمرنى بتعاطى أربعة أدوية منها ما يخفض الضغط ونسبة الماء فى الجسم، ومنا ما يقوى عضلة القلب، ومنها ما يهدئ الأعصاب المتوترة. وبعد أسبوع من العلاج كان الضغط قد أصبح عادياً.

وقد بادرت بإرسال خطاب إلى طبيبى وصديقى الراحل الدكتور إبراهيم توفيق رئيس قسم القلب بكلية طب الأزهر وقتئذ، والذى كان يتابع حالة قلبى فى القاهرة. كتبت له أشرح ما انتهى إليه فحص الطبيب الألمانى ورأيه. فبادر بإرسال خطاب - أو محاضرة على حد تعبيره ألقاها على

طلبتة - من أربع وعشرين صفحة يؤكد فيها وهو على مبعدة منى أن هذا التشخيص خطأ مائة فى المائة. فلكى يتسبب الضغط فى السعال يجب أن يكن قد أدى إلى تضخم عضلة القلب ثم هبوطها مما يؤدى إلى رشح فى الرئة ينتج عنه السعال. وكان على طبيبى الأجنبى أن يسألنى: هل تنام نوماً عادياً؟ فالمصاب بهبوط القلب لا يستطيع النوم إلا جالساً أو شبه جالس. هل تشعر بالتعب بعد بذل أى مجهود؟ هل كشف عليك بالأشعة؟ هل طلب فحص قاع العين ليتأكد من وجود ضغط مرتفع مستمر...؟ فلا يكفى أن يكون هناك سعال وضغط لكى يكون هذا من ذاك.

وقد راجعت الطبيب الألماني على ضوء رأى طبيبى المصرى: فما كان منه إلا أن ازداد تشبثاً برأيه وما توصلت إليه آلاته قائلاً: طبيبك المصرى يشخص حالتك وأنت على بعد آلاف الأميال منه، أما أنا فأشخصها بالكشف عليك وأنت أمامى. فلما طالبتة بالكشف على الرئتين أجاب: سألبى رغبتك ولو أنها لن تؤدى إلا إلى زيادة فأتورتى. وقام بعمل أشعة على جهاز تليفزيونى أمامى على صدرى ثم كتب تقريراً وقعه بإمضائه، ترجمه لى صديقى عبد الغفار الذى يجيد الألمانية وأنا لا أعرف إلا بعض مفرداتها، وإذا بالطبيب الألماني يردد ويؤكد فى تقريره تشخيصه مما هز ثقتى - ذات لحظة - فى صديقى وطبيبى المصرى، وأفسد على متعة أيامى الباقيات فى غربتى رغم ما كنت ألقاه من حفاوة وتقدير. ولم أنتظر



حتى نهاية فترة الدعوة وكان الباقي منها شهراً. فقررت العودة إلى القاهرة لحسم حالتى الصحية.

فلما عدت إلى مصر لم أشأ أن أذهب إلى الصديق إبراهيم توفيق إشفاقاً من تحيزه لرأيه، وقصدت الدكتور جلال السعيد - أمد الله فى عمره - وكان لا يزال شاباً عائداً حديثاً من بعثته، لكنه كان قد استطاع بكفأته أن يخلق له سمعة طيبة بين أطباء القلب فى مصر. فلما فحصنى أكد لى أن القلب سليم. فلما استدركت قائلاً: إذن فإن علاج الطبيب الأجنبى قد نجح فى شفاى. كانت إجابته: لو صح تشخيصه وكان القلب مصاباً، لترك هذه الإصابة أثرها واضحاً على كفاءة القلب، وهو ما لا وجود له.

وقد كانت هذه الوقائع المادة التى استوحيت منها إحدى شكاوى الموظف الفصيح فى قصتى المعنونة بهذا الاسم. كان هذا عام ١٩٧٦، وبعد ثلاثة عشر عاماً كان القلب الذى أرهقته العواطف والانفعالات، وحمل الهموم العامة والخاصة، يستسلم لمشرط الجراح المصرى فى المستشفى الهولندى ليجدد شرايينه ويعيد إليه بعض شبابه.

أذكر أن والدتى توفيت فى السابعة والستين بعد شلل أصابها على إثر جلطة فى المخ، وكنا نحن الجيل التالى أسعد حظاً إذ أمد الله فى أعمارنا بفضل التقدم الطبى سواء عن طريق التدخل الجراحى أو الأدوية أو حتى الوعى الوقائى، أما أبنائنا فنتمنى أن يكونوا أسعد حظاً منا بفضل اكتشاف

الشفرة الوراثية والتدخل الطبى الوقائى. لكن كلا منا ليس إلا الملك لا يوس، نقاوم النبوءة المفروضة على مصائرنا بالأطباء حيناً وبالصلوات حيناً، لتتحقق وتحقق علينا جميعاً فى النهاية بمن فينا من أطباء ووعاظ. البشرية لم تقبل الاعتراف بهزيمتها أمام الموت بل أعلنت انتصارها عليه: وهما أو حقيقة: الفراعنة أقاموا أهراماتهم ومعابدهم وتمائيلهم وحنطوا جثثهم. الأديان السامية أعلنت خلود الروح، البوذية آمنت بالاستتساخ. وأمد بصرى إلى أحفادى، ثم أخفضه إلى مجموعات النمل التى أقتل منها المئات لتتحدانى بأكثر منها فى اليوم التالى، فأدرك أن البقاء للأجناس والأنواع وليس للأفراد حتى نهاية عمر كوكبنا على الأقل، إلا الجنس البشرى الذى أصبح من الواضح أن عوامل فئائه فى داخله لأنه كلما اكتشف ما يفيد فى التعمير استخدمه للتدمير.

وهأنذا بعد ثمانية عشر عاماً من إجراء ما يسمونها عملية القلب المفتوح قد تجاوزت الثمانين، استشارات الأطباء تتزايد، الأدوية تتكاثر، وأبناء جيلى كأنهم فى قطار يغادرونه محطة بعد أخرى، فأحس أن وجودى يتقطع ويتساقط شلوا شلوا ليبقى منه القليل فالأقل، وأدرك أنى لابد فى المحطة قبل الأخيرة، مجيباً على الفزورة الشعبية التى تتساءل عن "الشئ الذى كلما طال قصر".

كل ما أتمناه أن أموت واقفاً، ولا أزعج أبنائى بعد رحيلى

بمجوهراتى التى تراكمت وتضخمت على مدى سنوات العمر  
إهداء أو اقتناء. لاكتشف بعد جمعها أنها كالعملة التى  
انقرض تداولها، فلا حاجة بهم إلى كتب تزحم رفوف مكتبتى  
التي تسلفت جدران كل غرف بيتى - ما عدا المطبخ ودورة  
المياه - بعد أن ازدحمت رفوفهم بالأشرطة، وعلى مكاتبهم  
يجثم صندوق سحرى يتلقى المعرفة من ملايين المصادر التى  
تحنى مكتبتى المتواضعة أمامها خجلاً.



وفى الصفحات التالية تقديم لقراءاتى التى سبقت الإشارة  
إليها والتى اعتمدت فيها على بعض المراجع فى مقدمتها  
كتاب " The Health Revolution تأليف Ross Horne، وكتاب  
Look Younger Live Longer تأليف Gayelord Hauser.

وختاماً أشكر الأديب الفاضل أ. د. عادل وديع فلسطين  
استشارى الأمراض الباطنية والصدر لمراجعته مادة هذا  
الكتاب التى أضفت عليه اكتمالاً ما كان يتحقق لولا ثقافته  
الطبية والعامة ومودته.



التربية في علم التغذية

هتف صديقى فرحاً وكأنه عثر على اكتشاف: أمرنى الطبيب بتجنب السمن ما أمكن بسبب زيادة ضغطى فتناولت عشائى ليلة أمس بيضاً مقلياً بالزيت. ولم يكن يدري أنه - كما يقول مثلنا العربى القديم - كالاستجير من النار بالرمضاء. فهو لأميته الغذائية - رغم أنه أستاذ كبير من أساتذة الاقتصاد المعدودين - لا يعرف أن الزيت بغليه يصبح - شأنه شأن السمن - من فصيلة الزيوت المهدرجة أو المشبعة الغنية بالكولسترول، وأن الطبيب حين منعه من أكل الدهون بما فيها السمن إنما كان يهدف إلى تخفيف نسبة الكولسترول فى دمه، لأنه - فيما يرى الأطباء - العامل المباشر فى تصلب الشرايين بترسبه على جدرانها مما يؤدى إلى الحد من مرونتها، وتصلب الشرايين هو مجرد مرحلة تؤدى إلى الذبحة (فى القلب) أو الشلل (فى المخ) ما لم تتخذ وسائل الوقاية والعلاج الفعالة. أما صفار البيض فهو كذلك مادة غنية بالكولسترول.

ومن الغريب أننا نتعلم مختلف العلوم فى سنى الدراسة المتعددة إلا أهم موضوعين يتصلان بنا أشد اتصال ببقائنا

كأفراد ونوع، وهما موضوعا التغذية والجنس. وإذا كان تعليم الجنس يثير قضايا بسبب ما توارثناه من تقاليد ودرجنا عليه من عُرف، وهى حجة عائدها ضار بالأفراد والمجتمع، فإننى لا أرى مبرراً واحداً لتجاهل تعليم أصول التغذية الصحية فى مدارسنا وغير مدارسنا، فنحن نترك التصرف فى تغذيتنا إلى طبّاح أو طبّاخة تعلموا هذا الفن على يدي أسطى سابق كما يتعلم صبى المكوجى أو الحلاق مهنته؛ أى على غير أساس علمى، أو إلى أمهاتنا وزوجاتنا وهؤلاء قد يكن أصبن شيئاً من التعليم بل وبما حصلن على درجة الدكتوراه فى فرع من أعقد الفروع العلمية، لكنهن حين يقدمن لنا غذاءنا فإنما يقدمنه بنفس طريقة جداتنا الأميات اللاتى تسرب منهن إلينا كثير من الخرافات الغذائية التى لها أكبر الخطورة على حياتنا فى الظروف الاجتماعية والحضارية المعاصرة. وإذا نحن ننشأ على عادات غذائية مهلكة يتعذر علينا العدول عنها حين ينبهنا الطب إلى خطورة ما تعودنا، لأننا لا نتصور أن هناك طعاماً مستساغاً بغير الطريقة التى تطهو بها أمهاتنا وزوجاتنا ما يقدمنه لنا من طعام. مع أننا عندما نسافر نجد أقواماً مثلنا يُعدّون بالملايين يأكلون بشهية مفتوحة طعاماً لا نستسيغه نحن، بينما هم لا يستسيغون طعامنا، مما يبرهن على أن نوع الطعام مجرد تعود، وأنا نستطيع أن نغير عاداتنا الغذائية حين نكتشف أنها لا تقوم فحسب على غير أساس علمى، بل وعلى خرافات مهلكة

أيضاً. أذكر أن سيدة أجنبية تذوقت أمامى الملوخية التى يسيل لعابنا إذا شممنا رائحتها من بعيد، فإذا هى تتقزز منها صائحة باستكار: ما هذا الحساء المخاطى.

فمن أهم الخرافات الغذائية الشائعة أنه كلما كان الخبز أو السكر أكثر بياضاً كان أنقى وأفضل. بينما الحقيقة أن الدقيق الأبيض معناه تركيز النشويات وفى دقيق السن كثير من الفيتامينات والمواد الغذائية المفيدة التى يفقدها الدقيق الأبيض فضلاً عن دور ألياف دقيق السن فى عمليتى الهضم والإخراج، مما يساعد على عدم وجود أى تلبك بالأمعاء. والأمر نفسه فى السكر الأبيض الذى هو تركيز للسكريات وفقدانه لمادة الحديد التى يحتوى عليها السكر الأحمر والعسل الأسود. أما الدهون ومصدرها الأساسى فى طعامنا الكريمة والزبد والسمن البلدى والزيت المهدرج أى السمن الصناعى والزيت المغلية فإنها كلها تؤدى إلى زيادة مادة الكولسترول فى الدم وبالتالي إلى تصلب الشرايين.

واذكر أن أحد علماء التغذية الأمريكيين وهو الدكتور هاووزر قال فى كتابه: كيف تبدو أصغر وتعيش أكثر، إن هذه السموم الثلاثة: وهى النشويات والسكريات والدهنيات تجتمع فى طعام نأكله بنهم ولذة فى أعياد الميلاد والأفراح والأعياد وأطلق عليه اسم: الكعك الشيطانى أو الجاتوه الإبليسى. وقال إن حضارتنا المعاصرة تتاجر بملايين الجنيهات فى سموم تفتك بنا، أو تستخلص فى مصانع ضخمة تديرها



شركات ذات رأسمال كبير تلك هى السكريات والنشويات والدهنيات. وإننا كلما اقتربنا من الطبيعة فى غذائنا كان ذلك أكثر صحياً، فالسكر الأحمر والعسل الأسود وعسل النحل أفضل بكثير من السكر الأبيض النقى، وهو فى الواقع نقى من المواد النافعة للإنسان بعد أن أزيلت ليصبح أقل فائدة وأكثر خطورة وأغلى ثمناً، فإننا نشترى إقلال الصحة وربما الموت بنقودنا. كذلك الأمر مع الخبز الأسمر المصنوع من دقيق السن أفضل بكثير من الخبز المصنوع من الدقيق الأبيض، والزيت غير المفلّى أى السائل فى درجة الحرارة العادية أفضل من السمن حيوانياً كان أو نباتياً الذى كنا نقف بسببه فى طوابير أمام الجمعيات الاستهلاكية، دون أن نعرف أننا نحصل فى النهاية على مادة مدمرة لصحتنا.

صحيح أن الأعمار بيد الله، لكن الله يجعل لهذه الأعمار وسائل، فمن وسائلها وجود الطب والأطباء، ونحن حين نقع فريسة المرض لا نحجم عن استدعاء الطبيب بدعوى أن الأعمار بيد الله، بل نحن نستدعيه أو نسعى إليه بغير أن يتعارض ذلك مع إيماننا بأن الأعمار بيد الله. ومن قال إن الغذاء الضار من شأنه أن يميت فقط، إنه قد يسبب ما هو أخطر من الموت فقد يتسبب فيما يقعد الإنسان عن الحركة ويجعله عالة على غيره. إننى أسمع من الكثيرين ممن استعبدتهم عاداتنا الغذائية التى أساسها الجهل والامية أنه يريدون أن يستمتعوا بحياتهم ولا يريدون أن يشغلوا بالهم بما

يطلقون عليه اسم القيود الغذائية، يقولون هذا وهم يشغلون أنفسهم بجمع المال أو الجرى وراء السلطة أو الشهرة أو الحصول على درجة علمية، وكلها تطلعات تفترض أن صاحبها يأمل أن يعمر طويلاً وإلا لما كنز الأموال أو طلب الشهرة أو العلم. وكل إنسان عنده الحد الأدنى من الشعور بالمسئولية عليه أن يتعلم أبجدية التغذية الصحيحة الصحية.

ولنبداً القصة من أولها، فمن المعروف أن الأمراض الميكروبية كانت هي السبب الرئيسى لوفاة أجدادنا، وكان متوسط عمر الإنسان منخفضاً تبعاً لذلك. لكن بتقدم العلوم الطبية أمكن محاصرة هذا النوع من الأمراض؛ مما أدى إلى ارتفاع متوسط العمر الإنسانى، وانتشرت أنواع أخرى من الأمراض بسبب ارتفاع سن الإنسان من ناحية وما تتسم به حضارتنا المعاصرة من تنافس وصراع على المستويين الفردى والجماعى من ناحية أخرى، هذه الأمراض الجديدة هي ما يمكن تسميته بالأمراض الوظيفية، وهي أن يصاب عضو من أعضاء الجسد - وربما العقل - بخلل مثل أمراض الضغط والسكر وتصلب الشرايين والقلب والاكتئاب... الخ، ذلك أن أعضاء الإنسان - كأية آلة - تستهلك بمضى الزمن وكثرة الاستعمال، ولئن كان جانب من هذا الاستهلاك يرجع إلى أسباب وراثية لابد من الاعتراف بها فإن جانباً يمكن أن نتحكم فيه بإرادتنا وبما وصلنا إليه من تقدم علمى.

ومرض تصلب الشرايين هو أحد هذه الأمراض البعيدة

الانتشار، ويمكن تبسيط هذا المرض إذا عرفنا أن أى جسم اسطوانى تمر فيه سوائل بها مواد رسوبية فإن جزءاً من هذه المواد يميل إلى الترسيب على الجدران الداخلية لهذا الجسم، تماماً كما يحدث فى أنابيب المياه أو المجارى فى منازلنا حين تسد فجأة نتيجة لهذه التراكيمات ونستدعى السباك لتسليكها، وإن كان الأمر فى حالة الشرايين أعقد من أن يكون مجرد مواد تتراكم على جدرانها. المهم أن هذا التراكم يؤدى فى النهاية إلى قلة مرونتها وزيادة ضغط الدم فيها ثم انسداد أحدها لاسيما الشريان التاجى الذى يغذى عضلة القلب. وبغير دخول فى تفاصيل كثيرة فإن المادة التى تترسب كيميائياً على جدران الشرايين تسببها مادة تعرف باسم الكولسترول، وهى تتكون أساساً من الدهون ومساعدة النشويات والسكريات. ولهذا فإنه يجب الابتعاد ما أمكن عن كل غذاء يحتوى على نسبة عالية منها بعد سن الأربعين خصوصاً، حيث يبدأ عمر الإنسان فى العد التنازلى. وإن كان من الأفضل أن يبدأ ذلك منذ الطفولة حيث إن الترسيب يبدأ منذ ولادة الإنسان وحتى لا يعتاد الإنسان على العادات الغذائية الضارة فيصبح الإقلاع عنها فيما بعد عسيراً.

ويلعب الاستعداد الوراثى دوراً أساسياً فى هذا المرض، كما أننا نرث جهازنا العصبى فيما نرث، والانفعال غير المصحوب بحركة هجوم أو هروب من شأنه أن يدفع كميات الدهون والنشويات والسكريات إلى الدم دون أن تحترق حيث إن

الجسم لم يبذل طاقة مساوية لهذه الكميات المتدفقة والتي كانت وظيفتها عند الإنسان البدائي أن تحترق في حالة الهجوم أو الهرب. ولكن الإنسان المتحضر يكظم غيظه ويكبت انفعاله فتترسب هذه الكميات التي تدفقت إلى الدم على جدران شراييننا. لهذا فليس التحكم في نوع الغذاء هو العامل الوحيد في أمراض الشيخوخة. لهذا إذا أمكن الحد من الانفعالات فإن ذلك مع تنظيم الغذاء يساعد على تجنب الشيخوخة المبكرة.

فإذا كان التحكم في الجينات الوراثية الإنسانية لا يزال موضع بحث (وإن كان التقدم العلمى قد قطع أشواطاً) وجدل، فإن التحكم في الغذاء أمر ممكن بل ضرورى. وأفضل أنواع الغذاء هو ما استمد من الطبيعة مباشرة بقدر الإمكان دون أن تعبت به يد الإنسان. فالخضراوات الطازجة - وما أكثرها وأرخصها في بلدنا - كالخس والقثاء والخيار والطماطم والجرجير والجزر الأصفر فضلاً عن عسل النحل والعسل الأسود بكميات محددة والفواكه (مادام الإنسان ليس مصاباً بمرض السكر) لاسيما الموالح ، هي أفضل أنواع الطعام. أما منتجات الألبان فإن أفضلها ما نزع منه قشده وفي مقدمتها اللبن الزبادى المصنوع من لبن منزوع القشدة والجبن القريش لأن هذه المواد الغذائية غنية بالبروتين وفي الوقت نفسه فقيرة في الدهون. أما الخبز فإن السن أفضل أنواعه، كما أن الخبز الجاف أفضل من الخبز الطرى الملى

بالماء، لأن الأول سريع الهضم لا يسبب تلبكاً فى الأمعاء. واللحوم الأقل ضرراً هى اللحوم البيضاء والدجاج الصغير وهى تؤكل إما مشوية أو مسلوقة فقط. ولحم الأسماك غير القشرية والأرانب أخف اللحوم، وبياض البيض. أما أعداء الإنسان فهى: السكر والملح والدقيق الأبيض والدهون. أما الإكثار من الشاى والقهوة والتدخين فكلها تساعد على رفع الضغط، بينما تساعد الخمور على ذوبان الكوليسترول فى الدم وعلى فتح الشهية بحيث يأكل الإنسان أكثر مما يحتاج إليه. لهذا يجب تجنبها.

بقيت كلمة عن كمية الطعام التى يجب أن نتناولها، وهو أمر لا يقل أهمية عن نوع الطعام، لقد كان عندنا فيما مضى معهد اسمه معهد التدبير المنزلى، وأعتقد أن اسمه الآن معهد الاقتصاد المنزلى، وكنت أسمىه معهد التبذير المنزلى، فأنا وإن كنت لا أعرف ما يُدرس فيه من مواد، إلا أنى كنت ألاحظ أن مهمة خريجاته المنتشرات فى مدارس البنات هى أن يعلمن أمهات المستقبل أن المقياس الأوحى لجودة الطعام هى أن يكون شهياً بغض النظر عن الوسيلة إلى تحقيق ذلك، أى تقاس جودة الطعام بمقدار ما يؤكل منه. فيتفنن فى تنويع الطعام على المائدة الواحدة حتى إذا ما اكتفينا من صنف أتينا على صنف آخر. بينما القاعدة الصحية تقول إن حاجة الإنسان إلى الطعام فى وجبة واحدة هى ما يأكله من صنف واحد ويكتفى به، أما ما زاد

على ذلك فهو إضافات يخبزنها الجسم على شكل دهنيات تتسبب في سمنته وتضاعف من العبء الملقى على القلب ومن كميات الكولسترول في دمائه. وإذا كان تنويع الغذاء ضرورياً فهو أن يأكل الإنسان في كل وجبة نوعاً مختلفاً عما تناوله في الوجبة السابقة، وستكون الوجبات في هذه الحالة أكثر عدداً، خمس مرات مثلاً بدلاً من الوجبات الثلاث التي تعودنا عليها في مصر والتي يحدث فيها امتلاء شديد بعد جوع شديد مما يرهق القلب.

ومن المؤسف أننا نعود أطفالنا على الشراهة، ونتصور أنهم سيهلكون إذا لم يلتهموا كميات كبيرة من الطعام، مع أن الطفل السوي يتناول من الطعام ما يحتاج إليه جسمه، وكلما جاع فإنه سيطلب الطعام. أما إذا عودناه على غير ذلك، فإننا نسيء إليه من حيث نتوهم أننا حريصون عليه، لأننا سنتسبب في إيجاد تعقيدات سيكولوجية بحيث لا يتناول الطفل كميات الطعام المطلوبة لجسمه ويستخدم ذلك كوسيلة سيكولوجية لإثارة اهتمام مَنْ حوله أو لمعاقبتهم.

كما أننا من ناحية أخرى نعوّد أطفالنا على أردأ عادة غذائية، وهي التهام كميات من الطعام أكثر مما يحتاجون إليها فعلاً، ولنتذكر الحكمة القائلة، كل قليلاً تأكل كثيراً بمعنى أن من يأكل قليلاً يعيش عمراً أطول وبذلك يأكل أكثر في الزمن الأطول. ومازلت أذكر ما قاله لي طبيب كبير من أطباء القلب إن الخروف لا يأكل دهنيات ولا سكريات ومع

ذلك فإنه يختزن كمية ضخمة من الدهون بسبب كميات الطعام التي تعطى له بهدف تسمينه.

إن التغذية أصبحت علماً له قواعده وأصوله، وإذا كنا نتعلم ونعلم أولادنا مختلف فروع المعرفة وما يؤهلهم لشتى المهن، فما أجدرنا بأن نتعلم أولاً أهم ما يتصل بنا وما يؤثر على سعادتنا وتعاستنا وهو ما يجب وما لا يجب أن نأكله نوعاً وكماً.





صحائف بين الوراثة والبيئة

سئل شخص ذات مرة، متى وكيف تتمنى أن تموت. فكان جوابه: أود أن أموت فى التسعين صريع رصاصة منافس غيور ! ومعنى هذا أنه تمنى أن يموت بلا شيخوخة ولا أمراض، وأن يكون فى الوقت نفسه فى أوج حيويته. وقال آخر إن فن الحياة هو أن تموت شاباً، لكن بعد عمر طويل. ويذكر روس هورن مؤلف كتاب «الثورة الصحية» أن رجلاً من مالىزيا عمره ١١٧ سنة ركب دراجته ٤٣ كيلو متراً ليعقد قرانه على عروسه البالغة أربعين عاماً، وهى الزوجة الثامنة عشرة فى حياته.

وإذا كانت القدرة الإلهية هى التى تحدد نجاحنا فى الحياة ونهاية حياتنا، فإن هذا لا يمنعنا أن نسعى للنجاح وأن نذهب للطبيب كلما شكونا من مرض... وأهم من ذلك أن نعمل على وقاية أنفسنا فلا نحتاج للطبيب.

قد يكون طول العمر راجعاً إلى عامل وراثى، لكنه ليس العامل الوحيد. فلاشك أن هناك عوامل أخرى مساعدة تعمل على إطالة العمر أو تقصيره. فجسمك مثل سيارتك، إذا حافظت عليها واتبعت تعليمات صيانتها فى مواعيدها ولم

تسوء استخدامها عاشت معك عمراً أطول مما لو أهملتها  
وأساءت استخدامها. وهذا ما نصت عليه الأديان: تحريمها  
على الإنسان أنواعاً معينة من الطعام والشراب وتحديد  
فترات معينة من الصيام وأسلوباً خاصاً للصلاة من شأنه  
تحريك عضلات معينة للجسم، وقبل هذا كله النص على  
سلوك حياة روحية فيها ثقة واتكال - لا تواكل - إلا على  
الخالق سبحانه وتعالى، ومنها تتبع تصرفاته إزاء إخوته من  
بنى البشر - من أقرب الناس إليه حتى أبعدهم عنه - بما  
يعود عليه بأعظم الفوائد بل المتع النفسية والجسمية.  
فالإيمان شفاء للجسم كما أنه شفاء للروح.

وقد أعجب العلماء بالغذاء البسيط والنشاط الجم ونقاوة  
البيئة التي يعيش فيها المعمرون.

والجديد الذى يعلنه كتاب "الثورة الصحية" أنه يمكن وقف  
ما يسمى بالأمراض الانحلالية بل يمكن إعادة الجسم إلى  
صحته الأولى باتباع نظم معينة فى كل من الطعام والرياضة.  
وهو يقدم أمثلة حية عن أشخاص - من بينهم زوجة المؤلف -  
كانت حالتهم الصحية قد وصلت إلى درجة من التدهور  
بحيث أصيبوا بذبحة أو شلل نصفى ثم استطاعوا - باتباع  
هذا النظام الخاص فى الغذاء والرياضة - استعادة صحتهم  
بدلاً من الهرولة اليومية ساعات معينة، وزالت تماماً أعراض  
ما سبق أن أصيبوا به.

وكان ناثن بريتيكين - مؤسس مركز أبحاث المعمرين

بكاليفورنيا - قد لاحظ بحكم عمله أثناء الحرب العالمية الثانية أنه بالرغم مما تسببه الحرب من قلق شديد لأفراد الشعوب المتحاربة سواء بالنسبة لهم أو لأبنائهم الذين يحاربون في مختلف الجبهات، فإن نسبة الإصابة بأمراض القلب والمخ قد قلت عن مثيلتها سابقاً. واتضح أن سبب ذلك هو القيود الغذائية التي فرضتها الدول التجارية على شعوبها كما وكيفاً مما جعل أسعار الطعام أقل مما كان عليه الطعام الذي كان يتاوله الناس قبل اندلاع الحرب. وفي الثانية والأربعين أصيب هو نفسه بالذبحة، وكانت نسبة الكولسترول في دمه ٣٠٠ مج (أى ٧,٧ مم) وهو أعلى رقم للمستوى العادى بالمقاييس المأخوذ بها وقتئذ (عام ١٩٥٧). فابتدأ يمتع عن كل المأكولات التى بها مادة الكولسترول (الدهنيات والسكريات والنشويات البسيطة.. إلخ) حتى أنقصه بعد سنة ونصف السنة إلى ١٦٠ مج، وبعد سنة أخرى إلى ١٠٠ مج. ثم ابتدأ يقوم بالتمارين الرياضية... فكان يسير أولاً أربع مرات يومياً على فترات قصيرة، ثم أخذ يسير ميلين يومياً فأربعة فستة إلى سبعة أميال حتى شفى تماماً. وعندما كشف على عينيه لعمل نظارة وجد أن نظره سليم تماماً ولا يحتاج إلى نظارات. وكان فى الثامنة والستين - وقت الطبعة الجديدة من الكتاب عام ١٩٨٣ - ولا يستخدم النظارات. وفى عام ١٩٧٦ افتتح مركز المعمرين - ويستغرق برنامج المركز ٢٦ يوماً تتم فيه الفحوص الطبية والمحاضرات والمناقشات لتزويد المريض بما يلى:

- معرفة أسباب الأمراض الانحلالية.
- دور العلاج الطبيعى فى تخفيف المرض.
- العزم والقدرة على الاستمرار فى العلاج بعد العودة إلى البيت.

ويشجع المرضى على التنزه سيراً. ورغم أن الطعام لا يكون مستساغاً بعض الشيء فإنهم يحسون بالسعادة لأنهم بعيدون عن جو المستشفيات والأدوية.

والمرضى الذين كانوا يشكون من وزنهم المفرط أصبح وزنهم مثالياً. ونسبة الكوليسترول المرتفعة انخفضت إلى ١٧٥ مج، وهذا التحسن يتم فى أربعة أسابيع فقط. ويمكن لثمانية فى المائة من مرضى السكر أن يشفوا من ثلاثين إلى تسعين يوماً.

كل ذلك يدل على أن أسلوب الحياة والبيئة مصدر من أخطر مصادر المرض. وإذا كان كثير من الناس يظنون أن خطورة السيارات تكمن فى تلويثها الجو باحتراق وقودها أو بما تسببه من حوادث، فالواقع أن أخطر من ذلك كله هو أنها تبطل حركة الإنسان الطبيعية. والأخطر من ذلك توافر المواد الغذائية المصنعة فهذا كله من شأنه أن يؤدى إلى الأمراض الانحلالية مثل أمراض الكلى والكبد والمعدة والغدد وفقر الدم ونقص المناعة والقلب والضغط العالى والبواسير (بسبب الإمساك) والسكر والأورام والأمراض الصدرية كالربو، وسقوط الأسنان والقرحة والضعف الجنسى وإدمان الكحول

و.. إلخ وهى قائمة - كما ترى - من الأمراض غير الجرثومية. بل حتى الأمراض الجرثومية يمكن إلحاقها بالأمراض الانحلالية لأنها لا تصيب الإنسان إلا حين يضعف جهاز مناعته. ومن هنا تروج صناعة الأدوية وتزدحم المؤسسات الصحية بالمستشفيات والعيادات.

### الهواء وصحتك

والهواء حيوى للإنسان لأنه يحتوى على الأوكسجين، لو انقطع عن الإنسان دقائق لتوقف عن الحياة، فهو يحرق الوقود أو الغذاء فى الأنسجة العضلية ليولد الطاقة الميكانيكية التى تعمل على نشاط الجسم. وكلما زاد النشاط احتاج الإنسان إلى كميات أكبر من الأوكسجين. كذلك يحتاج المخ إلى كميات من الأوكسجين ليعمل، وكلما ازداد العمل العقلى ازداد ما يحتاجه من الأوكسجين. والكريات الحمراء هى التى تنقل الأوكسجين إلى مختلف أعضاء الجسم عن طريق الدم الذى يضخه القلب، وهو ما يعرف بالدورة الدموية. ومن ثم فإن كل حركة وكل إحساس وكل فكرة يتوقف على كفاءة هذه الدورة. ونقص إمداد أعضاء الجسم بالأوكسجين يرجع إلى أحد الأسباب الآتية:

- نقص كفاءة الجهاز التنفسى بسبب مرض ما (كالأمراض الصدرية مثل الربو).

- انسداد الشريان التاجى .

- ضعف الدورة الدموية نتيجة تصلب الشرايين فى أجزاء من الجسم حتى ولو كان ذلك فى الشعيرات الدموية بالأطراف .

- وجود ماء زائد بين الخلايا يمنع وصول الأوكسجين .

- انخفاض نشاط الأنزيمات، فالكحول مثلاً يوقف أو يعيق الأنزيمات عن الحصول على الأوكسجين .

- زيادة كثافة الدم نتيجة لمواقف عصبية بما فيها أثر التدخين والكافيين (الموجود فى القهوة والشاى) .

- تكتل أو تجمع كريات الدم الحمراء نتيجة لغذاء على الدسم وارتفاع نسبة التريجليسرينات Triglycerides فى الدم وهذا يؤدى إلى:

× نقص الحصول على الأوكسجين من الرئتين .

× ارتفاع كثافة الدم .

× عجز الكريات الحمراء عن دخول الشعيرات .

ونقص الأوكسجين من المخ هو السبب فيما يصاب به كبار السن من الخرف كالثورة لأقل سبب ونسيان الأحداث القريبة... إلخ، كما أنه السبب فى الإغماء.. أما القلب فحرمانه من الأوكسجين يسبب ما يعرف بالنوبة القلبية، فإذا طال هذا الحرمان أدى ذلك إلى الوفاة. وأى عضو فى

الجسم يحرم من الأوكسجين لابد وأن يموت. ولهذا فإن الأشخاص الذين يتعرضون لنقص الأوكسجين يوضعون فى خية مغلقة لاستعادة ما فقدوه.

## الطعام وصحتك

والسبب الذى من أجله تكون قنوات الدم فى حالة سيئة عند الكثيرين هو نوع الطعام والشراب الذى يتناولونه، بالإضافة إلى العادات السيئة الأخرى. وقد ابتدأ الأطباء يدركون أن الفرق بين المرض والصحة ليس مجرد مجموعة من الجراثيم والأدوية. فقد أثبت الأطباء مؤخراً أن الجراثيم تغزو الجسم الإنسانى لأن خلاً يحدث فيه يسمح للجراثيم أن تغزوه، وهذا أشبه ما يكون بالأرض الخصبة التى تقع فيها البذرة فتمو والأرض الجذباء التى لا تسمح للبذرة بالنمو بل تموت فيها، والأرض الجذباء هنا هى الجسم ذو المناعة، بينما الخصبة هى الجسم الذى يكون على استعداد لتقبل الأمراض لوجود خلل به. وللأسف فإن أسباب الخلل فى المجتمعات الغنية أسباب مرغوب فيها، والمجتمعات الفقيرة تتطلع إلى الحصول على هذه الأسباب كالسكر والمشروبات الغازية والحلوى والسجائر والأغذية المحفوظة والمعبأة واللحوم والخمور والسيارات والتليفزيون.. إلخ، ومما يؤسف له أن أخطر طعامين هما: الدسم والسكر متوفران رخيصان. ولنتأمل كيف نرفض دخول مطعم قدر، ونفحص الشوك والملاعق والسكاكين، ونتجنب استخدام أطباق غير سليمة، ثم



ننتحر ببطء عندما نتناول طعاماً مكوناً من ثلاثة أطباق بها كميات هائلة من الأطعمة المختلفة، لمجرد أنه تم إعدادها بنظافة. وبالإضافة إلى ذلك فإن أطعمة السوبر ماركت بها مئات الإضافات الكيميائية التي لا قيمة غذائية لها إن لم تكن ضارة، بحيث إن أحد المختصين أعلن أن متوسط ما يستهلكه الفرد من هذه الإضافات الكيميائية فى العام فى الدول المتقدمة نحو ثلاثة أرطال، وكان هذا فى عام ١٩٦٩ أى منذ نحو أربعين عاماً.

والأوعية الدموية المتصلة بالقلب شديدة الأهمية لأنها هى التى تنقل الدم المحمل بالأوكسجين إلى جميع أعضاء الجسم ثم تعود وتنقل الدم المحمل بثانى أوكسيد الكربون إلى الرئتين، حيث يتخلص منه ليتزود من جديد بأوكسجين نقى. لهذا فإن سريان الدم بكفاءة فى هذه الأوعية يتطلب أمرين: أولهما أوعية مرنة، ودم يتدفق فى سهولة ويسر. وللأسف فإن الأطعمة التى تقدمها لنا حضارتنا تعرقل هذه الدورة الدموية بما تسببه من تصلب لهذه الأوعية من ناحية، ومن لزوجة للدم من ناحية أخرى. من هذه الأطعمة البروتين الحيوانى كاللحوم بجميع أنواعها وصفار البيض ومنتجات الألبان بجميع أنواعها حتى لو كانت بكميات متواضعة. لأن ما فى هذه الأطعمة من بروتين أكثر بكثير مما يحتاجه الجسم الإنسانى، بالإضافة إلى ما فيها من كميات خطيرة من الكولسترول والدهون، كما أن سعراتها الحرارية عالية

(السعر هو الوحدة الحرارية التى يحتاجها الجسم لحرق جرام واحد من الطعام) ولهذا يجب الحد منها. كذلك فإن طعامنا يحتوى على كميات كبيرة من الكربوهيدرات النقى (كربون وهيدروجين وأوكسجين) مثل السكر والسكريات الموجودة فى كثير من الأطعمة الجاهزة والمعلبة ابتداء من طعام الأطفال إلى الحلوى والمربى والجاتوه والمياه الغازية والبيرة والكحول والدقيق الأبيض.

ويرى مؤلف كتاب «الثورة الصحية» أن الملح ضار شأنه شأن الكربوهيدرات النقى، وهو موجود فى كثير من الأطعمة المعبأة والجاهزة أيضاً، كما أنه يضاف باستمرار عند طهى الأطعمة ثم يوضع بعد ذلك على المائدة لوضع مزيد منه.

وكثيراً ما تُتهم الوراثة بأنها سبب من أسباب مرض الأوعية الدموية، لكن الكتاب يقلل من أثر عامل الوراثة لحساب عامل الاكتساب، فيقول إن ما يرثه الأبناء عن الآباء هو العادات الغذائية التى تؤدى إلى استمرار نفس أنواع الأمراض بين مختلف الأجيال. والدليل على ذلك أنه بانتقال بعض الأسر من شعوب العالم لتعيش بين شعوب أخرى مثل اليابانيين الذين رحلوا ليعيشوا فى أمريكا، فإننا نجد أن الأمراض التى كان يعانون منها آباؤهم قد انخفضت نسبتها بينما أصيبوا بأمراض ربما لم يكونوا يعرفونها. واتضح أن السبب هو تغيير العادات الغذائية.

ويعتقد البعض أننا إذا لم نأكل الأطعمة التى ينتج عنها

الكولسترول فى الدم، فإن الجسم نفسه يقوم بتكوين هذه المادة. لكن هناك فرقاً بين الكولسترول الذى يكونه الجسم - وهو ضرورى ولا ضرر منه - بعكس الكولسترول الذى ينتج عما نتأوله من طعام. فالكولسترول مادة كحولية أشبه ما تكون بالشمع مكونة من بلورات دهنية ضارية للصفرة تلعب دوراً مهماً فى كل خلية من خلايا الجسم. وهناك نسب عالية منها فى كل من المخ والعمود الفقرى. والكبد مركز إنتاجه الرئيسى، ونتيجة لهذه العلاقة بين الكولسترول والجهاز العصبى، فإن إفرازه يزيد فى حالات التوتر. وترتفع نسبة الكولسترول عن معدلها السوى نتيجة ما نتأوله من أنواع معينة من الطعام، والسبب فى ذلك هو أن هذه الأطعمة تنتج نوعاً من الكولسترول لا يحتاجه الجسم لأنها من النوع الذى يسمى ليبوبروتين عالى الكثافة، بينما ما ينتجه الجسم طبيعياً هو من نوع الليبوبروتين منخفض الكثافة. ولهذا فإن نسبة الكولسترول فى شخص سليم نباتى يكون ١٠٠مجم فى المائة بينما تكون نسبته فى شخص مريض أعلى من ٣٠٠مجم فى المائة. وتعتبر هذه النسبة المرتفعة فى الكولسترول مؤشراً دقيقاً لحالة الدم والشرابين بالرغم من أنه قد يكون مؤشراً غير طبيعى إذا كان هناك توتر.

ولا يوجد الكولسترول إلا فى المنتجات الحيوانية كاللبن ومنتجاته والبيض واللحوم. فإذا أكلت منها فإن نسبة الكولسترول ترتفع فى دمك. والكولسترول الناتج عن هذه

الأطعمة لا يصل إلى الكبد ليفرز في الدم على نحو ما يفعل الكبد بالكولسترول الطبيعي الذي يفرزه الجسم، بل إنه يتجه نحو الأوعية الليمفاوية ليصب منها في الدم الموجود بالأوعية الدموية. وسبب الاختلاف بين هذين النوعين من الكولسترول، جزئيات الكولسترول الذي يفرزه الدم مغلفة بطبقة رقيقة سهل ذوبانها في الدم مما يجعل عودة محتوياتها إلى الدم أمراً سهلاً، بينما جزئيات الكولسترول التي تتكون بسبب ما نأكله من أطعمة مغلفة بغلاف لا يسمح بعودة محتوياتها إلى الدم مما يجعلها تترسب على جدران الشرايين إلى ما لا نهاية. وقد أمكن رفع نسبة الكولسترول الذي ينتجه الجسم في حيوانات التجارب - والذي يفرزه الكبد - ورغم هذا لم تتأثر شرايينها أو تأثرت تأثراً ضعيفاً، وذلك للسبب الذي سبق أن ذكرناه.

أما السكر فهو يستفد ما في الجسم من الثيامين (فيتامين ب ١) كما أنه يسبب عجزاً في نشاط الغدة الدرقية؛ وبالتالي نقصاً في اليود، ونقص كل من الثيامين واليود في الجسم بسبب زيادة في الكولسترول حتى ولو لم يتناول الإنسان أية مواد دهنية. إن الامتناع عن تناول الأغذية التي ترفع الكولسترول غير الطبيعي في الدم وممارسة الرياضة من شأنه أن يخفض الكولسترول الضار بالجسم دون الكولسترول الطبيعي الضروري له.



غزلوں کے دو دو لڑکے (۱)



من كثرة ما كتبت الصحافة وانتشرت كتب الطب الشعبية أصبح معروفاً أن الطعام كما يسبب الحياة فهو يسبب المرض والموت، ويمتلئ تراثنا وكثير من الأحاديث النبوية الكريمة بالتحذير على ذلك. وقد أشرنا في موضع سابق إلى كل من البروتينات والكربوهيدرات والدهنيات والملح والبهارات وآثارها المفيدة إذا أخذها الجسم من الطبيعة مباشرة وإلى آثارها الضارة إذا أخذها الإنسان مصنعة، أى بعد أن تتدخل فيها يد الإنسان فنستخلصها ونفصلها ونركزها. وفى هذا المقال نذكر أنواعاً أخرى مما يتناوله الإنسان.

### **الفيتامينات والإنزيمات والمعادن**

تساعد الفيتامينات والإنزيمات كيمياء الجسم على العمل بكفاءة. وإذا كان الجسم يمكنه أن يصنع الإنزيمات من المواد الكيميائية الأخرى الموجودة به فإن الفيتامينات لا بد من الحصول عليها عن طريق الطعام. أما المعادن فإن الجسم يحتاج إلى عدد كبير منها لنموه، وهى موجودة بشكل أفضل فى الحاصلات الزراعية التى تغذت بالسماذ العضوى من تلك التى تمت تغذيتها بالأسمدة الكيميائية.



وفقد الطعام ما به من فيتامين ومعادن عند طهيه أو تصنيعه (مثل الجبن المطبوخ) أو عند تكريره مثل السكر أو الدقيق الأبيض أو عند تعبئته. فالطهى يفقده ما به من ماء مذاب فيه الفيتامينات والمعادن، لهذا فإنه يجب الاحتفاظ بماء الطهى وعدم إلقائه فى حوض المطبخ. كذلك يفقد الطعام ما به من فيتامين عندما لا يكون طازجا.

وفيما يلى بعض الفيتامينات التى قد لا يكون من السهل الحصول عليها أو من السهل القضاء عليها.

### فيتامين د

تأكسد الدهون فى مجرى الدم - لا سيما دهنيات الزيوت المتعددة غير المشبعة، مما يؤدى إلى إعاقة انتقال الأوكسجين، ويمنع هذا التأكسد «فيتامين د» بحيث ينصح كثير من الأطباء بتعاطى جرعات كبيرة منه بسبب ما لوحظ من نتائجه المفيدة.

### فيتامين ج

هذا الفيتامين مهم أيضا للدور الذى يلعبه فى قدرة الدم على نقل الأوكسجين، وهى العملية التى يقوم على أساسها عمل الجسم. فقد لوحظ أن نقص فيتامين (ج) يؤدى بالإنسان إلى أن يكون أكثر استعدادا للإصابة بتصلب الشرايين بسبب نقص الأوكسجين فى الدم، كما أن فيتامين ج يعمل على تحييد نيترات الصوديوم التى تعتبر أحد عوامل السرطنة.

ولا يمكن تخزين هذا الفيتامين فى الجسم بل لابد من أن يكون متوافرا باستمرار فى الطعام. ومع ذلك فمن الصعب معرفة الكمية التى يتعاطاها الإنسان اليوم من هذا النوع من الفيتامين فيما يأكله من طعام لأنه سريع التلف؛ وخصوصا فى حالتى طهى الطعام أو عدم طزاجته. والمعروف أنه يوجد بنسبة أكبر فى الحمضيات خصوصا الليمون، والإكثار منه يسبب الإمساك أحيانا ويباع فى الصيدليات على شكل أقراص.

## فيتامين ب ١٢

هذا الفيتامين موجود فى الأغذية المستمدة من مصدر حيوانى، ويحتاج الإنسان إلى كميات ضئيلة منه (واحد على المليون من الجرام فى اليوم) ويخزن الجسم منه ما يغنى أشد النباتيين تماسكا عن تناول طعام من مصدر حيوانى لمدة خمس سنوات دون أن يعانى نقصا.

ونقص فيتامين (ب ١٢) يسبب كثيرا من الوفيات؛ بسبب حدوث أنيميا فى الدم تنتج عن عدم قدرة الجسم على إنتاج خلايا حمراء كافية.

## الألياف الغذائية

معروف أن الألياف الغذائية تساعد فى عملية الإخراج وتمنع الإمساك، وقد اتضح أن لها فوائد أخرى، بالإضافة إلى ذلك.

وليس للألياف الغذائية قيمة غذائية فى ذاتها، لكن وظيفتها إضافة حجم وماء للفضلات مما لا يسهل فقط عملية الإخراج بل ويقلل المدة بين تناول الطعام وإخراجه إلى يوم واحد بدلا من ثلاثة أيام كما هو الحال لدى من يتناولون الطعام التقليدى.

وقد لوحظ أن النباتيين الذين يأكلون طعاما غنيا بالألياف لا يعرفون الأمراض الآتية: سرطان الأمعاء والمستقيم - المصران الأعور - الفتق - البواسير - الإمساك - التهاب القولون - دوالى العروق - التهاب الوريد الجلطى.

ولأن الغذاء الغنى بالألياف قليل الدهون والكوليسترول والبروتين والكربوهيدرات النقية، فإن تناوله يؤدى بالضرورة إلى انخفاض مستوى الكوليسترول. كما أن مثل هذا الغذاء يساعد الكبد على الاحتفاظ بالمستوى السليم لهرمون الاستروجين الذى يرتبط بالنضج الجنسى المبكر للفتيات وبسرطان الثدي.

والأغذية المستمدة من الحبوب الكاملة هى أفضل مصدر لهذه الألياف، وألياف السن أفضلها تأثيرا، وألياف الفواكه والخضراوات مفيدة لكن تأثيرها ليس مثل تأثير ألياف الحبوب لاسيما إذا تم طهيها، لكن تناولها طازجة وبكاملها (أى ليست عصيرا) له فائدتان: ما بها من ألياف، ثم الحصول على المواد السكرية من الطبيعة. وألياف الجزر جيدة - أما الدقيق الأبيض والأرز منزوع القشرة والأطعمة المصنعة والمعبأة فما هى إلا أطعمة نزعَت أليافها.

## الشاي والقهوة

الشاي والقهوة ومشروبات الكوكاكولا والشيكولاته كلها تحوى مادتي الكافيين والتامين، وكلها يجب تجنبها لاسيما إذا كانت محلاة أيضا بالسكر كما هو المعتاد. ومادة الكافيين فى الشاي أقل مما فى القهوة لكنه يحوى أيضا مادة التانين. وإذا كان الكافيين يتحلل فى الماء المغلى بعد عدة دقائق، فإن التانين يستغرق وقتا أطول، ÷ لهذا فلا بد أن يكون الشاي خفيفا إذا كان من الضرورى شربه، وإذا وضع عليه اللبن فإن التانين يصبح غير ضار بسبب مادة الكازيين الموجودة فى اللبن. والإدمان على الشاي والقهوة سببها الكافيين الذى يُعتبر مادة منبهة، لهذا يجب أن يتجنبها كل مصاب بالأرق.

فالكافيين من المنبهات التى تسبب إثارة الجهاز العصبى، وهذه الإثارة المصطنعة ضارة لأنها تخل بالمستويات الطبيعية للدهنيات والجلوكوز فى الدم والإفرازات الحمضية فى الجسم. وقد لوحظ أن تناول الكافيين يؤدى إلى اختلال نبضات القلب والاختلاج العضلى. وهذه التأثيرات لها خطورتها خصوصا بالنسبة لمن يعانون من مشاكل فى الأوعية الدموية المتصلة بالقلب.

وفتجان واحد من القهوة يحوى من ١٠٠ - ١٥٠ مج من الكافيين، بينما فتجان الشاي يحتوى ١٠٠ مج والكوكاكولا ٥٠ مج، ومشروبات الكولا ما بين ١٥، ٤٠ مج. وتناول هذه المشروبات قد يؤدى إلى تناول المهدئات والمنومات فضلا عما فيها من سكريات.

## اللبـن

لبن الأم غذاء مفيد جدا للطفل، طبعاً بشرط أن تكون صحة الأم سليمة. لكن اللبن ليس طعاماً طبيعياً لأي نوع من أنواع الحيوان فيما عدا صغارها. لهذا، ولأن لبن البقر مثلاً يحوى كمية كبيرة من الدهون والكولسترول ويخلو من فيتامين ج، فإنه لا يُعتبر مصدراً غذائياً جيداً ويجب تجنبه مع بقية منتجات الألبان... ويقول روس هورن مؤلف كتاب " الثورة الصحية " إن نظام بريتيكين الغذائي - وبريتيكين هو مؤسس معهد المعمرين بكاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية لا يسمح إلا بكميات ضئيلة من اللبن المنزوع القشدة.

### نظام بريتيكين الغذائي

يتكون ٨٠٪ تقريباً منه من الكربوهيدرات المعقدة و ١٠٪ بروتين و ١٠٪ دهنيات. وهناك قائمة أخرى معدلة من هذا الغذاء أكثر صرامة تكاد تستبعد تماماً الأطعمة التى بها كولسترول وذلك حتى تحقق النسبة القصوى من الشرايين النظيفة، وتسمى الغذاء الارتدادى أى الذى يؤدى إلى ارتداد الشرايين إلى حالتها الطبيعية بعد أن كانت مصابة بالتصلب، أو ارتداد الدم إلى نقاوته بعد أن كان لزجاً كثيفاً.

والالتزام بهذا النظام الغذائى معناه الإطاحة بعادات غذائية تقليدية كثيرة والاعتماد على الابتكار، ولن تمر فترة طويلة حتى تكون قد تعودت عليه واستمتعت به كما كنت

تستمتع بطعامك السابق، فمذاق الطعام فى النهاية تعود،  
والدليل على ذلك أنك تستمتع بطعام لا تستمتع به شعوب  
أخرى والعكس بالعكس.

وسنبداً بما يجب تجنبه:

الدهنيات والزيوت من أى نوع:

الزبد من أى نوع لاسيما زبد الفول السودانى وجوز الهند  
والمارجارين.

منتجات الألبان خصوصا الكريمة والقشدة والسمن وكذلك  
الألبان ما لم تكن منزوعة الدسم والجبن المصنع (وهو يضيف  
اللبن الزبادى لكنه لم يذكر سببا مقنعا لمنعه)

الزيتون والأفوكادو - المكسرات - صفار البيض

أية مأكولات مقلية أو محمرة فى السمن أو الزيت

السكر بجميع أنواعه والعسل الأسود

القطاير والكمك والجاتوه (لأنها تحوى السموم الثلاثة:

السكر والسمن أو الزبد والدقيق الأبيض)

المشروبات الغازية والروحية

المعلبات - المربات - الجلى - الحلويات

الشيكولاته - الأيس كريم - الملح أو أى طعام به ملح -

المستردة - المخللات والكارى والمايونيز.

القهوة والشاى والكاكاو

الأسماك القشرية لاسيما السمك المدخن  
اللحوم المحفوظة كالسلامة والمرتدلة والبسطرمة  
الفواكه المحفوظة والمجففة.  
الخبز الأبيض.  
ما نأكله

رغم أن هذا النظام الغذائى لا يستحب أكل اللحوم، فإنه  
يمكن التساهل بتناول «ثمن» أقة منها يوميا، ويفضل أن  
يكون من الدجاج أو السمك مشوية أو مطهية على البخار  
بعد نزع الأجزاء الدسمة منها.

أما اللبن المنزوع الدسم فيجب استعماله باقتصاد.

وثلاث أو أربع ثمرات من الفاكهة الطازجة (بشرط ألا تكون  
مشرشوشة بالمبيدات، وإلا يتم غسلها جيدا ونزع قشرتها) من  
بينها إحدى الحمضيات (البرتقال - أو اليوسفى أو الجريب  
فروت) على فترات منفصلة من اليوم. والإفراط فى تناول  
الفاكهة يرفع نسبة التريجلسرين فى الدم.

وليس من المستحب شرب عصير الفواكه لأنه مركز، ومن  
الأفضل مضغ الفاكهة بكاملها لأن ما بها من فريكتوز يتم تمثيله  
بطريقة أفضل، كما يستفيد الجسم مما بها من الياف طبيعية.

والحبوب الطبيعية (بقشرها) جيدة، ويجب ألا يكون هناك  
إفراط فى تصنيعها، وتشتمل على الخبز والمكرونه المصنوعين  
من الدقيق الكامل (بالسن) والأرز غير المبشور.

كل الخضراوات جيدة، ويفضل أن تؤكل طازجة كالسلاطة. وفى حالة طهيها يكون ذلك على البخار. وإذا غليت فالماء يجب استعماله كحساء (شورية).

أما البطاطس فهى طعام ممتاز باعتبارها كربوهيدرات معقدة. ويمكن أكلها مسلوقة أو بيوريه ولكن ليست محمرة أو مقلية (ويجب تقشيرها لأن قشرها به مادة شبه قلوية تسمى سولانين تكون سامة إذا كانت كمياتها كبيرة كما أن البطاطس المخزونة التى يتحول قشرها إلى اللون الأخضر تكون نسبة السولانين فيها أعلى).

العدس بجبه (أى بقشرة وليس العدس الأصفر) ويمكن طهيه فى الفرن مع شرائح من الطماطم والبصل.

ويمكنك أن تأكل من هذا الطعام ما تريده وبالرغم من أن ذلك ينقص وزنك الزائد لأن سعراتها - مهما أكلت منها - لن تتجاوز الحد المطلوب لك يوميا.

## عدد الوجبات

إن طريقة تناولك الطعام عامل صحى فى حد ذاته إلى جانب نوع الطعام الذى تتناوله. فعندما يتم امتصاص الطعام على فترات أكثر ولكن بكميات أقل أى وجبات خفيفة متعددة بدلا من الوجبات الثلاث الكاملة، فإن مستوى السكر فى الدم (الجلوكوز) يظل ثابتا بينما إذا أكلت كمية الطعام نفسها على فترات أكبر، فإن السكر فى الدم قد يرتفع بعد كل وجبة



ارتفاعا كبيرا مما يترتب عليه ارتفاع التريجليسيرين والكولسترول واحتمال نقص سكر الدم حيث إن مستوى السكر يهبط فجأة نتيجة لذلك.

وفى مركز المعمرين يتم تقديم وجبات رئيسية صغيرة تتخللها أربع وجبات خفيفة تتكون عادة من حساء وفاكهة وسلطة أو بطاطس.

### إرشادات مفيدة

- يجب أن يحتوى الغداء والعشاء على كميات كبيرة من السلطة كالخس والخضراوات الأخرى طازجة أو مطهية.  
- ابدأ وجبتك بالحساء حتى تملأ معدتك ولا تأكل كميات كبيرة من الطعام.

- أكثر من محتوى الخضراوات فى طبقك وأقل ما به من لحم أو سمك بحيث يكون اللحم لمجرد إضفاء مذاق على الطعام. والمكرونه المصنوعة من الدقيق الكامل والأرز غير المبشور يجعلانك تأكل كميات قليلة من اللحم.

- حاول أن توازن بين الخضراوات الخضراء والصفراء (كالجزر) بتلك التى بها كاربوهيدرات (كالبطاطس).

- الخضراوات المطهية على البخار تحتفظ بنكهتها وقيمتها الغذائية، لا تكثر من طهيها بل دعها " تقرش " قليلا.

- استخدم ليمونا كثيرا لتعطى مذاقا للسلطة والخضراوات والحساء بدل الملح.

- يحوى البصل - نيئاً أو مطهواً - والثوم بعض المواد التى تسبب انخفاضاً فى الكوليسترول، وفلاحو أوروبا عندما يحتفظون بأبقارهم داخل بيوتهم أثناء فصل الشتاء فإنهم يغذونها بالبصل، وبذلك فإن الدورة الدموية للأبقار المهددة بالتخثر بسبب عدم الحركة يحميها أكل البصل. أما بالنسبة للثوم فإن عصيره قد برهن على أنه مطهر قوى وأنه من الممكن أن يعمل على تخفيض السكر فى الدم عند مرضى السكر، كما أنه يخفض الكوليسترول. وتباع فى الصيدليات خلاصة الثوم داخل كبسولة بدون رائحة.

- الأوانى التى لا تلتصق بها الدهون تتيح لك الفرصة للطهو بسهولة دون دهون.

- إذا طهوت أى نوع من اللحوم، فبعد طهيها ضعها فى الثلاجة حتى تتجمع الدهون ويسهل نزعها ثم نعيد تسخين اللحم قبل تناوله. وكذلك الأمر مع اللبن، ضعه فى الثلاجة بعد غليه، فتتجمع القشدة على سطحه فيسهل نزعها قبل استعماله.

- إذا كانت بعض وصفات الأكلات تتطلب بيضا فيمكن وضع بياض البيض (دون صفاره). ويمكن استخدام ضعف عدد البيض المطلوب. وإذا كان اللبن مطلوباً فاستخدم اللبن المنزوع الدسم.

- لتحلية الأطباق يمكن استخدام الفاكهة المبشورة أو المقطعة كالتفاح أو الموز أو غيرهما.





غزل اول و اول و اول و اول (۲)

أجريت تجارب على ثلاث مجموعات من القطط، تناولت المجموعة الأولى منها لبنا طازجا والمجموعة الثانية لبنا مبسترا، أى معقما بالضغط العالى وليس بالغلى، أما المجموعة الثالثة فكانت تتناول لبنا مكثفا. واستمرت التجربة على أربعة أجيال. واتضح أن المجموعة الأولى وأجيالها هى التى ظلت فى صحة جيدة، بينما تدهورت صحة المجموعتين التاليتين وأصيبتا بمختلف أنواع الضعف مثل الاجهاض وولادة الطفل ميتا فى الجيل الأول، والإكزيما والعيوب التشريحية والشذوذ فى الجهاز العصبى فى الجيل الثانى، أما الجيل الثالث فقد أصيب بالعقم تماما، لهذا فلم يكن هناك جيل رابع.

هذه التجارب تدلنا على أنه ليس فقط نوع الغذاء هو الذى يؤثر على الكائن الحى، بل كذلك طريقة إعداد النوع الواحد من الغذاء، فالقطط كلها تناولت اللبن، لكن اختلاف طريقة إعدادة أدى إلى هذه النتائج الشديدة الاختلاف بين المجموعة الأولى والمجموعتين الأخريين.

والواقع أن الإنسان يستطيع أن يعيش على أنواع متعددة من

الطعام مستمدة من مصادر مختلفة موجودة فى كل أنحاء العالم، تتراوح ما بين طعام يكاد يتكون أساسا من اللحوم إلى طعام نباتى خالص. ومن الواضح أن مثل هذا الطعام لابد أن يحتوى على الحد الأدنى من العناصر الأساسية التى يحتاجها الجسم البشرى وهى البروتين والكربوهيدرات والدهنيات وكذلك الفيتامينات والأنزيمات والمعادن الضرورية.

وبعض أنواع الأغذية يحافظ على صحة الإنسان بينما بعضها الآخر يسبب إجهادا شديدا لأعضاء حيوية يؤدى إلى مرضها. وعندما يمرض عضو حيوى كما لابد أن يحدث فإن الإنسان يموت ما لم تسعفه وسيلة مصطنعة. لهذا فإننا يجب أن نتبع نظاما غذائيا لا تنتج عنه مواد سامه تضر بالأعصاب والشرابين والمفاصل وبقية الأعضاء الحيوية.

فلنلق الآن نظرة على المكونات الغذائية المختلفة وكيفية استخدام الجسم لها.

## البروتين

إن الجسم المكون من أنواع كثيرة مختلفة من البروتين، يصنع البروتين الجديد الذى يحتاج إليه من أنواع مختلفة من الأحماض الأمينية يصل عددها إلى نحو الأربعين حمضا ذات تركيبات معقدة لا نهاية لها.

ولما كانت خلايا الجسم تموت وينشأ غيرها بحيث لا يتبقى

منها خلال العام إلا ٢,٥ ٪ منها فإن التحسن ممكن دائماً .  
وتوجد ثمانية أنواع من الأحماض الأمينية يمكن للجسم أن  
يكون منها الأحماض الأخرى كلها . وهذه الأحماض الثمانية  
يطلق عليها الأحماض الأمينية الأساسية، ولا بد أن تكون  
جميعها موجودة في الغذاء، ويتم تخزينها في الجسم .  
واللحوم والأسماك والبيض واللبن والحبوب أغذية بروتينية  
حيوانية، ولأنها تتكون في معظمها من البروتين فهي تسمى  
أغذية بروتينية كاملة أو من الدرجة الأولى .

وهناك اعتقاد شعبي خاطئ أن البروتين الحيواني ضروري  
لصحة الإنسان، وأن كثيرين من المختصين بالنظم الغذائية  
يؤكدون ذلك وهذا الفهم الخاطئ، بالإضافة إلى المذاق  
الطيب لهذه الأطعمة، نتيجته زيادة البروتين زيادة مهولة في  
الغذاء مما تكون له نتائج ضارة . فالبروتين الذي يدخل  
الجسم عن طريق الطعام لا بد أن يتحلل أولاً كيميائياً قبل أن  
يعاد تجميعه كبروتين جديد . ولا يستطيع الجسم أن يستخدم  
إلا ما يحتاجه . أما البروتين الزائد فلا بد أن يتحول إلى  
كربوهيدرات ودهنيات لتوليد الطاقة أو لتخزينه كدهنيات .

وينتج عن هذه العملية سموم يجب أن يتخلص منها  
الجسم . وإذا كانت مستويات البروتين عالية فإن الجسم لا  
يستطيع أن يتخلص منها، وتظل سموماً في مجرى الدم مثل  
حمض اليوريك والنشادر مسببة التهاباً في المناطق الحساسة  
من الجسم مما ينتج عنه الروماتيزم والتهاب المفاصل وتليف



الكلى والكبد . كذلك فإن هذه البروتينات الحيوانية تحوى نسبة عالية من الكولسترول . لهذا فإن الإفراط فى تناول البروتين من أسباب ضغط الدم وتصلب الشرايين وتدهور الكلى وتضخم القلب .

والنباتيون الذين لا يأكلون حتى منتجات الألبان يحصلون على كميات مناسبة من الأحماض الأمينية من الحبوب والفواكه والخضراوات عندما تؤكل بنسبة معقولة . وهذه الأغذية لا تحتوى كل منها على حده جميع الأحماض الأمينية لكن كلا منها يساهم بكمية سخية تزود الجسم بأكثر مما يحتاج من البروتين .

وإذا تجاوزت كمية البروتين فى اليوم ٩٥ جراما فإن توازن المعادن فى الجسم يختل . وقد أوضحت الاختبارات فى انجلترا أن عظام النباتيين الذين بلغوا السبعين تساوى - إن لم تكن أقوى من - عظام أكلى اللحوم الذين فى الخمسين من عمرهم . والإفراط فى تناول البروتين بالإضافة إلى عدم النشاط يتسبب فى ضعف العظام .

## الكربوهيدرات

معظم السعرات التى يشتمل عليها الطعام تذهب لتزويد الجسم بالطاقة بغض النظر عن نوع الطعام وأية زيادة بعد سد حاجة الجسم من الطاقة والبروتين يتم تخزينها على شكل جلايكوجين (كربوهيدرات) بكميات محدودة فى الكبد وأنسجة العضلات أما الباقي فيتم تخزينه على شكل دهون بكميات غير محدودة فى جميع أنحاء الجسم .

لإمداد الجسم بالطاقة فإن مجرى الدم يحتاج إلى تزويده باستمرار بالكربوهيدرات على شكل جلوكوز (سكر الدم) ودهون على شكل أحماض دهنية (ترايغلايسيريد) حتى تتمكن من توصيله إلى جميع خلايا الجسم. ويستخدم المخ والجهاز العصبي الجلوكوز بينما تستخدم العضلات كلا من الدهون والكربوهيدرات بنسب تتفاوت مع شدة التمرينات الرياضية ومدتها.

وأفضل أنواع الطعام التي توفر هذا الوقود هو الغذاء المستمد من الكربوهيدرات الطبيعي في الخضراوات والحبوب والفواكه. وهذه الكربوهيدرات الطبيعية تحتوي على جزئيات معقدة تسمى الكربوهيدرات المعقدة ويتم هضمها ببطء إلى حد ما، مما ينتج إمداداً ثابتاً من الجلوكوز لمجرى الدم بينما تتحول الزيادة في الجلوكوك إلى ترايغلايسيريد، فبعد الوجبات الثقيلة يصل الجلايسريد في الدم إلى مستوى مرتفع قبل تحوله إلى دهون في الجسم.

وهكذا فبالنسبة للغذاء المستمد من الكربوهيدرات الطبيعية فإن سكر الدم أو الجلوكوز يبقى بصفة آلية في معدله السليم ويشعر الإنسان أنه يتمتع بصحة جيدة وأن مخه يقظ. فهذه الكربوهيدرات المعقدة التي تعرف بالنشويات أغذية جيدة.

أما الكربوهيدرات النقية التي تعرف باسم السكريات فيجب تجنبها. إن السكر النقي سم؛ فرد الفعل الفسيولوجي

المباشر له يشبه تماما رد الفعل الذى يسببه التوتر. والسكر النقى يشمل السكر سواء فى المشروبات او الكعك او الحلويات أو التورتات أو أى شكل آخر. فهذه الأطعمة كلها ضارة لأن بها جزئيات سكرية بسيطة مركزة.

والسكر النقى العادى يسمى سكروز، والسكروز يتكون من نوعين من السكر البسيط متحدين معا هما الجلوكوز والفركتوز وعندما يتم هضم السكروز فإنه يسبب ارتفاعا ملموسا فى الكولسترول الأمر الذى يبدو أنه لا يحدث عندما يكون على حدة كل من الجلوكوز والفراكتوز. والسكر لا يحوى الكولسترول فى حد ذاته لكن تأثيره الذى يشبه تأثير التوتر يؤدى إلى زيادة فى الكولسترول الذى ينتجه الجسم طبيعيا. وكل كربوهيدرات ذات جزئيات بسيطة ترفع الترايغليسريدات فى الدم لأنها ترفع السكر فى الدم بسرعة.

والفراكتوز (سكر الفواكه) والجالاكتوز (سكر اللبن) كربوهيدرات بسيطة الجزئيات لكنها تؤكل فى شكلها الطبيعى ولهذا فهي ليست شديدة التركيز، كما أنها تكون مخلوطة بالفيتامينات الضرورية. لهذا فالأشخاص الذين يشكون من التهاب المفاصل ومشاكل أخرى ناتجة عن وجود دهون فى الدم يجب أن يأكلوا الفاكهة بحساب. والفاكهة حين تتضج تحتوى على سكر أكثر حيث أن النشا الذى فيها يتحول إلى سكر، أما الفواكه الجافة فهي على وجه الخصوص شديدة الحلاوة أو تحتوى على نسبة كبيرة من السكر.

وعندما تؤكل السكريات فإنها تتسرب فى الحال إلى مجرى الدم مسببة ارتفاعا غير عادى فى مستوى السكر فى الدم. والكربوهيدرات النقية لا تحتوى على أية فيتامينات لهذا فإنها تحتاج إلى فيتامين ب ١ ليتم تمثيلها فى الجسم، وبذلك فإنها تستخدم مخزون فيتامين ب ١ مما يمكن أن يؤدى إلى نقص مزمن فيه وإلى نقص هذا الفيتامين فى نشاط الغدة الدرقية التى تتحكم فى إنتاج الكولسترول فى الجسم، مما يؤدى إلى ارتفاعه وارتفاع الترايغلايسيريدات فى الدم، ولهذا فإن الأطباء يعتبرون السكر أهم عامل فى أمراض شرايين القلب.

كذلك يجب تجنب الكحول بجميع أنواعه. ومن المعروف أن بعض الأطباء يسمحون لمرضى القلب بشرب قليل من الويسكى لأنهم يعتقدون أنه يوسع الشرايين، والواقع أن الأوعية الدموية الوحيدة التى تتسع عند شرب الكحول هى تلك التى تحت الجلد، ولأن الكحول يسبب تلاصق الخلايا الحمراء والصفائح الدموية فإن الدورة الدموية تتلف فى كل أجزاء الجسم.

والدقيق الأبيض يتلف كيميائى الجسم، والدليل على ذلك ارتباطه بنوبات التهاب المفاصل

## الدهنيات

وظيفة الدهنيات الأساسية فى أجسامنا توفير الطاقة العضلية، وعندما يتم تخزينها فى الجسم تكون بمثابة مادة

مبطنة وعازلة. وليس من الضروري أن يأكلها الإنسان لأن الجسم يستطيع تحويل البروتين والكربوهيدرات إلى الدهون التي يحتاج إليها، ولا تكاد توجد أطعمة تتقصها الزيوت أو الدهون، حتى الخس يحتوى على مادة زيتية نسبتها أكثر من ٩٪ من مجموع سعراته.

وعندما يتم هضم الدهون فإن الأوعية الليمفاوية تمتصها، وجزء صغير منها فقط هو الجليسرول وسلسلة قصيرة من الأحماض الدهنية هي التي تؤخذ عن طريق شعيرات الأمعاء. ولهذا فإن معظم الدهون تتجاوز الكبد وتدخل مجرى الدم عن طريق أوردة الرقبة. والكبد هو أكبر غدة فى الجسم ويستطيع أن يقوم بخمسائة وظيفة معقدة، ومع ذلك فإنه يتلقى هذه الدهون لا عن طريق الأمعاء مع بقية المواد الغذائية ولكن عن طريق مجرى الدم الرئيسى.

فإذا أكل الإنسان طعاما غنيا بالدهون فقيرا فى الكربوهيدرات، فإن الجسم يحول بعض الدهون إلى جلوكوز ليضى بحاجاته. وفى هذه العملية تتكون مركبات اسمها الكيتون (وهو مركب عضوى) بسبب تركيزها العالى تلفا للكلى.

والدهنيات مركب طبيعى فى الخضراوات، يمكن استهلاكه عن طريقها وهى مفيدة فى هذه الحالة. أما الدهون المشبعة (أى غير الموجودة فى حالتها الطبيعية مثل السمن) فهى ضارة لما تسببه من ارتفاع الكولسترول وأمراض القلب،

وقد وجد منذ أكثر من ثلث قرن أن امتصاص الدهون والزيوت المتعددة غير المشبعة النباتية بدلا من الدهون المشبعة لا يسبب أمراض القلب، بل إنها تسبب انخفاضا فى الكولسترول، وهنا يكمن خطر الخلط. فالواقع أن سبب انخفاض مستوى الكولسترول هو استبعاد الدهون المشبعة من الطعام. وانخفاض الكولسترول كان يحدث فى حالة أخذ أو عدم أخذ الدهون المتعددة غير المشبعة، مادام هناك امتناع عن الدهون المشبعة. فالدهون غير المشبعة كالمارجارين والزيوت ليست فقط بغير تأثير مفيد على الشرايين المريضة، بل إنها تسبب تركيز الكوليسترول فى الكبد مما يؤدى إلى تكوين حصى المرارة، كما أنها من شأنها أن توقف قيام بكتريا الأمعاء بتكوين فيتامين ب، وتستهلك أكثر فيتامين د، وتوقف امتصاص الكالسيوم. كما تسبب تلاحقا شديدا لكرات الدم الحمراء، مما يقلل من قدرة أوكسجين الدم ويضعف من لزوجة الدم إلى درجة أكبر حتى مما تسببه الزيوت المشبعة أو المهدرجة، ويصل روس هورن مؤلف كتاب " الثورة الصحية" إلى حد القول إن الزيوت المتعددة غير المشبعة يرتبط تعاطيها بكميات كبيرة بالإصابة بالسرطان، وهو بلا شك أثر من آثار ماتحدثه فى الدم من تغييرات.

## الملح

ومؤلف كتاب « الثورة الصحية» ضد الملح أيضا على خط مستقيم كما يقولون فهو ضد إضافته إلى الطعام لأنه يرفع

ضغط الدم ويتلف الكبد ويسبب وجود ماء تحت الجلد وكذلك التهاب المفاصل. فالمالح يسبب احتفاظ الأنسجة بالماء مما ينتج عنه تورمها والحد من وصول الأوكسجين إلى خلايا الأنسجة والضغط على الشعيرات مما يعيق الدورة الدموية.

وتعاطى المالح لتعويض ما يفرزه الجسم منه مع العرق ليس إلا أكذوبة، فالعرق لا يفرز معه المالح إلا لأن الجسم يرغب فى التخلص منه. فقد اتضح مراراً وتكراراً أنه بغض النظر عن حرارة الجو فإن عدائى المسافات الطويلة يقومون بأداء أفضل عندما يتناولون غذاء خالياً من المالح. والواقع أن ما بالفواكه والخضروات من أملاح وضعتها فيها الطبيعة ما يكفى لحاجة الجسم الإنسانى.

والملاحظ أن ٩٠٪ من النساء يعانين من التوتر أثناء فترة إخصابهن قبل كل دورة شهرية، ويمكن لمعظمهن التخلص من هذا التوتر بعدم تناول المالح أو التقليل الشديد منه. فقبل أسبوع من موعد الدورة يتكون هرمونان فى جسم المرأة هما هرمون البروجستيرون وهرمون الاستروجين الذى يتطلب تكوينه وجود ملح فى الجسم، ووجود المالح يتطلب وجود الماء، وهذا الماء هو الذى يسبب توتر ما قبل الدورة الشهرية.

## البهارات

تثير الجهاز الهضمى وتؤثر على الكلى والكبد إذا كان تعاطيها بانتظام، ويعتبر بعضها من المواد المسببة للسرطان. وضررها الأشد أنها - كالمالح - تفتح شهية الإنسان للطعام

بمعنى أنها تجعله يأكل أكثر من حاجته مما يؤدي إلى السمنة وزيادة الوزن وتخزين الدهون في الدم وما يترتب على ذلك من عبء على القلب ولزوجة في الدم والإصابة بالأمراض الانحلالية في وقت مبكر من عمر الإنسان.





قلبك والفحص الطبي



عندما يشكو البعض من آلام أو أعراض معينة فى منطقة الصدر أو الذراع اليسرى أو ربما اضطراب فى المعدة فإنه يسرع إلى الطبيب لفحصه. وبعد الفحص يعلن له الطبيب رأيه فى حالته الصحية وما يحتاج إليه من علاج، ونسمع أحياناً أن شخصاً طمأنه الطبيب على حالته الصحية لكنه ما يكاد يعود إلى بيته حتى تعاوده النوبة أو تفاجئه بعد أيام من جديد.. فما مدى دقة الوسائل المتاحة حالياً فى الكشف عن أمراض القلب، وهل يجب الاعتماد على وسيلة واحدة، وما القيمة الحقيقية للفحوص الطبية فى مثل هذه الحالات.

### رسام القلب الكهربائى

يتم عمل هذا الجهاز عن طريق وضع وصلات كهربائية على بشرة الصدر فى أماكن معينة لها صلة بالقلب. ويسرى تيار كهربائى ضعيف من عضلة القلب عند كل نبضة من نبضاته وتسجلذبذباتها على شريط. فإذا تم إجراء رسم القلب والشخص فى وضع مريح فإنه لا يكشف عن ضيق شرايين القلب إذا كانت لاتزال قادرة على إمداده بالقدر

الضرورى من الدم. ولهذا فهناك طريقة أكثر فعالية هى أن يتم إجراء الرسم بينما يقوم الشخص ببذل مجهود، وهذه الطريقة أكثر فعالية فى الكشف عن ضيق الشرايين المتصلة بالقلب بشرط أن يبذل الشخص أقصى مجهود لديه. ومع ذلك فإن الشرايين التى انسدت ٧٠٪ منها أو أكثر لاتزال قادرة على إمداد القلب بدم كافٍ يعطى نتائج طيبة لرسم القلب الكهربائى، والشخص الذى يعانى من الذبحة الصدرية بعد تناول الوجبات أو بذل مجهود معتدل هو الذى يكون، انسداد واحد أو أكثر من الشرايين عنده قد بلغت نسبته ما بين ٩٠٪ و ٩٥٪.

فرسام القلب الكهربائى إذن ليس فى استطاعته الكشف عن كل الإشارات الكهربائية الصادرة عن نبضات القلب، ومن ثم فإن قدرته محدودة. وهناك آلات أخرى أكثر دقة مثل رسام القلب الصوتى ورسام القلب الذى يسجل صدى النبضات... إلخ أما السماعات فإنها تعتمد على الأذن البشرية، فإذا كان الطبيب متقدماً فى السن فإن سمعه قد لا يكون دقيقاً وبالتالي لا تكون نتائجه دقيقة وإن كانت خبرته قد تعوضه ما فقده فى سمعه. لكن السماعة لا تشخص عادة ضيق الشرايين أو انسدادها، لكنها تشخص اضطراب نبضات القلب، وربما هبوط عضلته أو أمراض الصمامات.

## ضغط الدم

يعتبر ضغط الدم فى حالة الراحة ١٢٠ / ٨٠ ضغطاً طبيئاً،

والقراءات المنخفضة عن ذلك فى الأشخاص الأصحاء تدل على أن الأوعية الدموية المتصلة بالقلب فى حالة ممتازة.

وبغض النظر عن عمر الشخص، فإن زيادة ضغط الدم - فى حالة الراحة - معناها أن هناك خطأ ما. وهناك أكثر من سبب لزيادة ضغط الدم منها زيادة التوتر الذى يزيد من عدد نبضات القلب كما يزيد فى الوقت نفسه من لزوجة الدم، والأوديميا أو وجود سائل فى الأوعية هو نتيجة ضعف الدورة الدموية أو تعاطى كميات كبيرة من الملح، وكذلك لزوجة الدم وضيق الشرايين سواء فى الأوعية الدموية فى الجسم كله أو فى مكان محدد مثل الكلى.

وزيادة ضغط الدم أمر عادى واستجابة ضرورية من جانب الجسم للاحتفاظ بدورة دموية مناسبة، وبدلاً من تعاطى العقاقير لخفضه يجب بحث الأسباب التى أدت إلى زيادته إذا أريد إعادته إلى حالته الطبيعية. فضغط الدم عرض لمرض يكمن وراءه.

وعندما تبدأ الشرايين تضيق فإن ضغط الدم لا يرتفع فوراً، وعندما يزداد الضيق سوءاً ويصبح تدفق الدم أكثر صعوبة فإن ضغط الدم قد يظل غير مرتفع.

ومن ثم فإنه يمكن الاحتفاظ بضغط دم كاف فى الشرايين الضيقة إما بزيادة طفيفة فى الضغط أو انخفاض قليل فى لزوجة الدم. ومعنى هذا أنه ما لم يكن هناك توتر أو ماء فى الأنسجة فإن أية زيادة طفيفة فى الضغط معناها ضيق

الشرائيين. ولا يعتبر الأطباء أن شخصاً مصاباً بارتفاع ضغط الدم إلا إذا ارتفع ضغطه أكثر من ١٦٠ / ٩٥ وعندئذ يعطونه عقاراً لخفض الضغط.

ويجب أن يتم قياس ضغط الدم بدقة شديدة. فالشخص يجب أن يكون فى وضع مريح جداً، ولا يكون ذلك أثناء هضمه أى طعام حتى تكون حاجة الجسم إلى الدم بأقل قدر ممكن، كما أن النسيج السميك على ذراع الشخص السمين يمكن أن يحجب صوت النبض، ويسبب خطأ قد يصل إلى عشر نقاط.

فإذا تمت هذه الاحتياطات فلا بد أن يقاس ضغط الدم أكثر من مرة فى الجلسة الواحدة، ثم على فترات متباعدة خلال أيام قلائل، ويمكن الأخذ بأكثر هذه القراءات انخفاضاً لأن ضغط الدم يتأثر بعوامل طارئة - كالانفعال - لكنه لا ينخفض عن مستواه الحقيقى دون علاج، وإن كانت أعلى الأرقام من ناحية أخرى تدل على مدى ما قد يصل إليه ارتفاع الضغط فى الحالات المفاجئة وهو أمر له خطورته أيضاً.

وبتناول الغذاء الذى يصفه معهد بريتيكن للمعمرين فى سانتامونيكا بولاية فيلادفيا بالولايات المتحدة الأمريكية، فإن الضغط المرتفع ينخفض بنسبة ١٥٪ خلال ٤ أسابيع من الأخذ بهذا النظام. وواضح أن هذا الانخفاض يرجع إلى تصحيح لزوجة الدم وتحسن عملية نقل الأوكسجين، لأن

الشرايين لا تكون قد تحسنت كثيراً فى مثل هذه المدة الزمنية القصيرة. لهذا فإن بقاء ضغط الدم مرتفعاً بعد هذه الفترة معناه أن حالة الشرايين هى المسببة لارتفاع ضغط الدم. وفى هذه الحالة يستمر الأخذ بنظام الغذاء الصارم. وانخفاض الضغط بعد ذلك يدل على تحسن الشرايين.

وحتى فى حالة الطعام الكثير الدسم العالى الكولسترول والبروتين الحيوانى، فإن التمارين الرياضية المستمرة التى تهدف إلى استئشاق أكبر كمية من الأوكسجين، تؤدى خلال فترة تتراوح ما بين شهرين وثلاثة أشهر إلى تحسين ضغط الدم تحسناً شديداً بل يحيله أقرب ما يكون إلى الكمال، وهذا ينتج عن انخفاض لزوجة الدم وتحسن الدورة الدموية. وتضافر النظام الغذائى والتمارين الرياضية من شأنه انحسار مرض الأوعية الدموية أو شفاؤها مما أصابها من عطب.

### نبضات القلب

هناك مؤشر آخر يكاد يتم تجاهله فى معظم الفحوص الطبية ألا وهو نبض القلب رغم ما له من دلالة عظيمة. ويجب أن يقاس كما فى حالة قياس ضغط الدم تماماً، أى والشخص فى حالة وضع مريح تماماً وليس بعد تناوله وجبة طعام أو تدخينه أو شربه كحوليات. كما يجب أن يقاس أيضاً أثناء وبعد قيامه بتمارين رياضية. ويجب عمل هذه الاختبارات كإجراء روتينى عندما يُطلب من الشخص القيام بمجهود لفحصه برسام القلب الكهربائى.



ويختلف نبض القلب من شخص إلى آخر فالقلب السليم عادة فى حدود ٧٢ دقة فى الدقيقة أما الرياضى فأقل من ذلك فى وضع الراحة، بينما يبلغ ٢٠٠ نبضة عندما يبذل أقصى مجهود له. ويرتفع أكثر عند التدخين أو الشراب. بينما تتسبب بعض الأدوية كأدوية الربو، أو نشاط مثل نشاط الغدة الدرقية فى زيادة نبضات القلب. أما ما هو أسوأ من ذلك فأن يكون النبض متقطعاً ويفوّت من حين لآخر كما نقول بلغتنا الشعبية.

## لزوجة الدم

تتغير لزوجة الدم طبقاً لموضعه من الشرايين، فهو يصبح أقل ثخانة عندما يصل إلى الشعيرات، كما أن لزوجته تتغير موضعياً حتى يتمكن من المرور خلال عائق ما. والتوتر يرفع لزوجة الدم بسرعة، أما استمرار التوتر فيثبت هذا الارتفاع. كما أنه يؤثر على لزوجة الدم بشدة الطعام الدسم والكربوهيدرات النقية (كالسكر) وتناول كميات كبيرة من البروتين الحيوانى والكولسترول، والامتناع عن هذه الأطعمة يعيد للدم مقاومته خلال عدة أيام، لكن نظراً إلى أن الناس يستهلكون هذه الأطعمة بصفة دائمة، فإن دمائهم ملوثة دائماً.

وزيادة لزوجة الدم تصاحب الأمراض الانحلالية دائماً (مثل أمراض القلب) بل إن هناك من يقول إن ارتفاع لزوجة الدم فى الشرايين الصغيرة للأصابع هو المسئول عن الأعراض

المشتركة للأورام الخبيثة. ويمكن أن يشارك فى هذه الأعراض ارتفاع تخثر الدم وتجمع الخلايا الحمراء وتجمع صفائح الدم. كما أن هناك صلة بين زيادة لزوجة الدم والتهاب المفاصل.

والمقارنة بين كل من شرايين العين وأوردها توضح ما إذا كانت الدورة الدموية منتظمة أو غير منتظمة. وكذلك المقارنة بين لون الدم فى كل من الشرايين والأوردة، فإذا كانت النسبة ١ : ١ فإن هذا معناه أن الشخص سليم، وإذا كانت النسبة ١ : ٢ أى أن الدم فى الأوردة أغممرتين عن لون الدم فى الشرايين فهذا معناه أنه أقل سلامة، أما نسبة ١ : ٣ فتدل على المرض، ونسبة ١ : ٤ معناه حافة الموت، وذلك بسبب لون الخلايا الميتة المفرغة من الهواء التى تتراكم فوقها مادة لزجة فى الدم مما يترتب عليها بطء تدفق الدم فتموت الأنسجة نتيجة الاختناق أى عدم وصول الأوكسجين الضرورى لحياتها.

لهذا أعلن بعض الباحثين أن ضعف النظر الذى يبدأ عند معظم الناس فى الأربعين ليس إلا نتيجة نظام غذائى خاطئ، وأننا لو تناولنا الغذاء الصحى السليم لأمكن الاحتفاظ بقوة بصرنا.

### ترسيب الدم

إن اختبار ترسيب الدم هو ببساطة ملاحظة عمود من الدم فى أنبوبة فى وضع رأسى بعد معالجته حتى لا يتخثر، فتهبط فيه الكرات الحمراء نحو القاع. وكلما كان هبوطها

أسرع، كان هذا دلالة على أن الشخص أكثر مرضاً (فيما عدا حالات استثنائية كالحمل والدورة الشهرية). وتفسير ذلك أن الخلايا الحمراء السليمة تكون على شكل قطع نقدية معدنية رقيقة ذات قوام هلالى، وهى أثقل من البلازما التى تكون معلقة فيها. وعندما يكون الدم ساكناً فإنها تميل نحو الهبوط برفق إلى القاع، وهى تهبط ببطء لأن هناك مقاومة لها حد أقصى لهبوطها بسبب المساحة الكبيرة نسبياً لسطحها. فإذا تلاصقت هذه الخلايا فإنها تصبح أشبه بأكوام النقود أو أطباق الطعام. وهذه المجموعة المتلاصقة تكون أسطحها أقل مقاومة وهى تترسب من خلايا البلازما، ولهذا فهى تهبط أثناء الاختبار بسرعة أكثر. وسرعة الترسب دلالة على جميع الأمراض التى تشمل الأنسجة أو على اقتحام بروتينات غريبة أو شاذة فى الدم كما يحدث عند العمليات الجراحية والالتهابات والتسمم وانسداد الأوعية الدموية واختلال نظام الخلية الذى يصنع بروتينات البلازما، وارتفاع درجة حرارة الجسم، وأمراض الغشاء الضام (الروماتزميات).

وهناك توافق بين ضغط الدم ولزوجته وترسبه ونبض القلب.



لهذا فإننا عندما نسمع أن شخصاً ما مات فجأة بعد مرض قصير، فإن معناه أنه كان وراء هذا المرض القصير مرض آخر خفى له تاريخ أطول فى شرايينه تكوّن خلال سنوات

طوال نتيجة نظام غذائى خاطئ.

وللأسف فإن كثيراً جداً من المؤسسات اليوم تستغل رأسمالها فى صناعة هذه الأغذية وتقديمها للناس، وتجند بعض المختصين فى الدعاية لها على أساس أن تناولها صحى. وفى المقابل هناك مؤسسات تستغل رأسمالها فى صناعة الأدوية بدعوى معالجة هؤلاء الذين أصيبوا نتيجة ما تنتجه المؤسسات الأولى، بالإضافة إلى المستشفيات والمؤسسات التى تصنع الأدوات والأجهزة الطبية.

ويذكر كتاب «الثورة الصحية» فى سخرية أنه حدث أن الأطباء أضربوا أكثر من مرة عن العمل، فكانت النتيجة انخفاض الوفيات بنسبة تتراوح ما بين ٥٠% و ٣٥% نتيجة لعدم تعاطى الأدوية التى يصفونها لهم !



التَّوَنُّرُ يُوْنِرُ عَلِي قَلْبِي



قصد مريض أحد الأطباء ليفحصه، لكن الطبيب قال له بعد أن قام بفحصه: إنتى لا أجد بك أى مرض عضوى، فلا بد أنك تعاني من مشكلة اجتماعية أو مشكلة فى عملك، ولا بد أن ترى طبيباً نفسياً. لقد جاء إلى شخص منذ أسابيع قليلة، كان عليه دين بمبلغ خمسة آلاف دولار لا يستطيع أن يفى به بسبب مشاكله المالية مما جعله شديد القلق فأدى ذلك إلى توتره العصبى...

- وهل شفيته يا دكتور؟

- نعم، طلبت منه أن يكف عن القلق، فالحياة أقصر من أن يسبب لنفسه المرض بسبب قصاصة ورق. والآن أصبح شخصاً عادياً، وتوقف تماماً عن القلق. فما كان من المريض إلا أن أجابه بحزن.

- نعم، أنا أعرف ذلك الشخص، لأنى أنا صاحب هذا الدين !

قد تكون هذه مجرد نكتة ويمكن أن تكون قصة حقيقية، لكنها تعنى كيف أن التوتر يجعل الناس يمرضون لدرجة



لجوتهم إلى الطبيب. والتوتر يحدث حين ينشأ موقف يتطلب من الإنسان اتخاذ إجراء للتكيف معه أو تجنبه. ويمكن أن يكون المؤثر عاطفياً أو مادياً، وليس من الضروري أن يكون ضاراً أو يهدد الإنسان. وأيا كانت الأسباب فإنها تثير في الجسم استجابات فسيولوجية. ومسببات التوتر قد تكون الخوف أو الحزن أو الفرح أو الإثارة أو الحر أو البرد أو الأدوية ! وكلها تثير في الجسم، ردود فعل كيميائية حيوية متشابهة. ولا يهم إذا كان المؤثر ساراً أو محزناً، فرد الفعل يتوقف فقط على درجة التكيف المطلوبة ومدتها. ولكن التوتر الناتج عن المؤثر السار يسبب عادة أثراً أقل ضرراً لأن الجسم الإنساني يتكيف معه بسرعة. فإذا وصل التوتر إلى درجة معينة فوق طاقة الجسم البشرى، فإن أثر التوتر يصبح ضاراً، ويصبح الموقف محبطاً. فالتوتر في حد ذاته ليس ضاراً بل هو أو طبيعي، ولكن الضرر ما ينتج عنه من إحباط إذا وصل إلى درجة معينة من الشدة وطالت مدته بحيث تتجاوز قدرة احتمال الجسم. ويختلف رد الفعل عند الأفراد في مثل هذه الحالات، ويتوقف هذا الاختلاف على عدة عوامل منها خبرتهم أو معرفتهم السابقة. فشخص يركب الطائرة أو يقود سيارة لأول مرة يكون أكثر توتراً من شخص سبق أن مر بهاتين التجريبتين. أما مسببات التوتر الأخرى كالقلق على المال والصحة فإنها أكثر استمراراً ودرجتها أكثر ثباتاً.

لكن العامل الأهم في رد الفعل لآثار التوتر هو نوع الشخصية.

فبغض النظر عن القدرة على مواجهة التوتر - الأمر الذى يعتمد على اللياقة البدنية للشخص - فإن هناك أشخاصاً مدفوعين بالطموح أو حب الاستطلاع أو الرغبة فى المغامرة والإبداع يجدون أنفسهم دائماً فى مواقف لا نهاية لها من التوتر نتيجة التزامات فوق الطاقة وانفعالات وإحباطات وتعب... الخ بينما هناك آخرون يتمتعون براحة البال وليسوا فى عجلة من أمرهم، لا تزعجهم التزامات ولا قيود. وهؤلاء ليسوا أكثر مقاومة للتوتر، بل إنهم على الأرجح أقل مقاومة له، لكنهم ببساطة لا يبحثون عنه. والمجموعة الأولى أكثر تعرضاً لأمراض القلب من المجموعة الثانية، لأن الكوليسترول حين يرتفع فى الدم نتيجة التوتر لا يعود إلى حالته الطبيعية بعد زوال التوتر بنفس السرعة التى يعود بها أصحاب المجموعة الثانية.

ونمط حياتنا المعاصرة ملئٌ بأسباب التوتر ما بين العمل المكتبى ومشاهدة الأفلام المثيرة. والأشخاص المحبطون أو المتوترون معرضون لمختلف الأمراض، مما يدخلهم فى دائرة مفرغة، لأن هذا يعود فيسبب لهم مزيداً من الإحباط فمزيداً من الأمراض وهكذا... ومن مسببات التوتر حالات الطلاق أو انفصال الزوجين أو وفاة أحدهما والفصل من العمل والإحالة على المعاش والمرض والاستعداد للأعياد... إلخ.

والتوتر عامل شديد التأثير فى الأمراض الانحلالية لاسيما أمراض القلب والضغط العالى والسكر والسرطان وتصلب الشرايين والقرحة المعدية والمعوية والتهاب المفاصل... إلخ.

إن الاكتئاب واليأس الناتجان عن الرفض من أحد أفراد الأسرة أو من شخص يعزه أو يجله الإنسان يمكن أن يسبب حزناً عميقاً يؤدي إلى الوفاة، بينما التأييد المعنوي يساعد الإنسان على تجاوز التوتر الشديد. والمتمسكون بالدين يجدون في إيمانهم ذلك الصون.

وهناك عوامل للتوتر لا توضع في الاعتبار رغم أهميتها الشديدة لما لها من أثر على الجهاز العصبي والدورة الدموية، وتشمل هذه العوامل الكربوهيدرات النقية مثل الكحول والسكر الأبيض ومنتجات الدقيق الأبيض والنيكوتين وأول أكسيد الكربون الناتجين عن التدخين والكافيين في القهوة والشاي.

وفي حالة التوتر فإن الشعيرات التي تغذي العضلات تتفتح لتمدها بقدر أكبر من الدم بينما تنغلق الشعيرات التي تغذي أعضاء الجسم التي لا تشارك في اتخاذ عمل في حالة التوتر، مثل عملية الهضم التي تتوقف بينما تزيد ضربات القلب؛ مما يؤدي إلى زيادة ضغط الدم لتوفير الوقود للعضلات، وبعلو مستوى الكولسترول ويتغير تكوين الدم لكي يوفر تخشراً سريعاً في حالة أية إصابة. لكن في حضارتنا المعاصرة قلما يقوم الإنسان برد فعل جسمي كأن يهرب أو يهاجم، لهذا فإن القدرة على الاستجابة تستنفد وتترك الجسم في حالة توتر مضاعف أو اكتئاب. وفي هذه الحالة تتكمش غدة الثلاموس - التي تسيطر على جهاز المناعة في الجسم - وتصبح عديمة المفعول، كما تصبح الكريات البيضاء - التي تدافع عن الجسم ضد

العدوى والخلايا الشاذة - فى حالة عجز. وبسبب ضعف أجهزة الدفاع فى الجسم، لابد وأن يتغلب أحد الأمراض لاسيما تلك التى تسببها الفيروسات والجراثيم المترصصة باستمرار تنتظر انتهاز أية فرصة.

كذلك يسبب التوتر الأمراض الانحلالية بسبب ما يحدث فى الدم من لزوجة مرتفعة وتسمم، فيقلب التوازن العصبى الهرمونى مسبباً أمراضاً مثل القرحات والسرطان والإلتهاب والصداع والسكر وتصلب الشرايين وضغط الدم المرتفع والنوبة القلبية.

## النوبة القلبية

والنوبة القلبية نوعان:

- عندما تحرم عضلة القلب - أو جزء منها - من الدم الذى يغذيها مما يؤدى إلى توقفها تماماً أو توقف جزء منها عن العمل لتسبب الانهيار أو مجرد الألم.

- عندما يتأثر المركز العصبى الخاص بعضلة القلب مسبباً عدم اتساق حركتها أى انقباضها وانبساطها، فتتهار الضحية وتموت إلا إذا أمكن إعادة تنظيم اختلاجها. وأحياناً ما يحدث النوعان معاً. كما يحدث ذلك بالنسبة للشرايين التى تغذى المخ، وبقدر انسداد هذه الشرايين تكون الإصابة، كما قد يؤدى الضغط العالى إلى انفجار هذه الشرايين.

وقد أوضحت بعض الأبحاث إلى أن تناول ١٥٠ مج أسبرين يومياً قد يقلل فرص حدوث جلطة قلبية أو مخية. لكن الأفضل من ذلك الالتزام بنظام غذائى صحى.

وبالنسبة للإنسان العادى، وبغض النظر عن عمره، فإنه من الممكن انحسار عوامل مرض القلب حتى ولو كانت الحالة الصحية شديدة التدهور. وإجراءات التصحيح وإجراءات الوقاية واحدة، وهى ببساطة كما يلى:

- تنظيف مجرى الدم وتقليل لزوجته - فعندئذ سيحمل الدم أوكسجيناً أكثر ويتدفق بحرية أكثر. وهذا أمر حيوى ويتحقق عن طريق نظام غذائى صارم.

- وعلى المدى الأطوال يجب أن تتحسن العملية البنائية فى الجسم. وهذا يتحقق عن طريق النظام الغذائى والتمرنات الرياضية.

- وبتصحيح كيمياء الجسم فإن الدهون والكوليسترول والشوائب الأخرى التى تسبب تخثر الدم فى الشرايين والأنسجة ستزول على المدى الطويل، ويعقب ذلك عودة الإنسان إلى حالته الصحية السليمة.

وهناك تقدمان علميان تحققا فى السنوات الأخيرة لتفهم أسباب المشكلة، وكل منهما يكشف عن مدى انحرافنا عن الطبيعة وكيف أننا ندفع ثمن ذلك.

أما أول هذين التقدمين فهو التمرينات الرياضية التى تسمح بدخول الأوكسجين بكميات وفيرة، والتى إذا مارسها الإنسان الذى يقضى حياته جالساً فإنها تحقق له تحسناً بدنياً عقلياً هائلاً مع زيادة معادلة فى عمره بحيث يمكن اعتبارها دواء لكل شىء.

وقد تم شفاء كثير من الناس كانوا قد أصيبوا بأمراض قلبية شديدة الخطورة، وبدأت عليهم أعراض انحلالية أخرى وصفها دكتور كينيث كوير فى كتابه "التمرينات الأوكسجينية" Aerobics عام ١٩٦٨، ومنذ ذلك الوقت واتباع مثل هذا الأسلوب للشفاء أصبح أمراً عادياً. واستعادة أصحاب الإصابات القلبية صحتهم الممتازة لم يعد أمراً فيه جديد، بحيث إنهم يشاركون فى سباق جرى الماراثون.

والاستفادة المستمدة من هذه التمرينات أن العملية البنائية فى الجسم تصبح فى أعلى درجات كفاءتها، ويمكن الحصول على أحسن النتائج إذ تقوم كيمياء الجسم بدور فعال أفضل فى السيطرة على أية زيادات إذا وُجدت ويقل تصلب الشرايين، ويصبح مجرى الدم أكثر نقاوة، وتحسن نظم الدورة التى تعود بالدم إلى القلب أى الدورة الدموية.

ونتيجة لذلك فإن الجسم كله - الجهاز العصبى والهضم والإخراج والغدد والأعضاء الحيوية - تقوم بأفضل أداء لها يُتيح استعادة الصحة حتى بالنسبة للأشخاص الذين تدهورت صحتهم تدهوراً شديداً. لهذا فإن الأشخاص الذين يقوم نمط حياتهم على أساس بذل مجهود عضلى عنيف - كالفلاحين - يمكن أن يعيشوا حياة إيجابية نشطة إلى ما بعد السبعين.

وقد كان هناك كثيرون من أتباع هذا الرأى حتى تم اكتشاف التقدم العلمى الثانى. فقد لوحظ فى أثناء الحرب

العالمية الأولى (١٩١٤ - ١٩١٨) أنه عندما نقصت الدهون في غذاء الشعب الألماني لاستخدامها في الأغراض الحربية، قلت نسبة الوفيات. وبين الحربين كان السيد روبرت ماكاريسون يجوب أنحاء العالم يحاضر عن صحة شعب الهونزا، وهو شعب بدائي يعمر أفراد، وكان معروفاً أن العامل الغذائي هو سبب ذلك لكن دون دليل علمي ولا تأييد شعبي.

وفي الحرب العالمية الثانية ثار التساؤل هل من الممكن للشرايين التي تصلبت أن تعود إلى مرونتها، وقد أجاب على ذلك عالم ألماني كان يقوم بتشريح جثث في معسكرات الاعتقال ودراستها إذ قال: إن الأشخاص الذين ماتوا بعد عدة سنوات من الاعتقال، حتى كبار السن منهم، وُجد أنه لا أثر لأية رواسب دهنية مسببة لتصلب الشرايين سواء في شرايين القلب أو المخ، ويرجع ذلك إلى خلو اللقيمات التي كان يتكون منها غذاؤهم من أية دهون. لكن عندما يترسب الكريستول في جدار الأوعية الدموية فإنه يمر بمراحل تنتهي بتكلسات غير قابلة للاستهلاك.

وفي مركز المعمرين بولاية كاليفورنيا يتبعون نظاماً غذائياً قائماً على أساس تجنب الكربوهيدرات النقي مثل السكر بجميع أنواعه أبيض أو بني أو خلافة والجلوكوز والعسل الأسود والدهنيات المشبعة منها (مثل السمن) وغير المشبعة (مثل الزيوت النباتية) وسواء كانت تضاف بشكل ظاهر إلى الطعام أو بطريقة خفية في الأطعمة الجاهزة. أما البروتين

فتستبعد منه اللحوم والسمك والدواجن والبيض ومنتجات الألبان وذلك لخفض الكولسترول والدهنيات من الدم. ويقول مدير المعهد إن أشخاصاً كانوا على حافة الموت بسبب إصابتهم بهبوط فى القلب استجابوا لهذا النظام الغذائى خلال ثلاثة أيام ولم تحدث لهم نكسة أبداً.

فما تفسير فعالية هذا النظام؟ فى الواقع أن المصابين بنوبات قلبية يعطون أوكسجيناً خالصاً ليستشققوه وأحياناً يضعونهم فيما يعرف باسم خيمة الأوكسجين. ووجود هذا الأوكسجين الإضافى يملأ الرئتين. فإذا اتبع المريض هذا النظام الغذائى فإن عمليات نقل الأوكسجين تعود إلى طبيعتها السليمة. لكن بشرط أن يستمر هذا النظام الغذائى بصرامة فى البيت كما كان فى المستشفى حتى يتخلص الجسم من الدهنيات ومن الكولسترول. فإذا أضيفت التمرينات الرياضية إلى ذلك فإن الشرايين ما تلبث أن تصبح - شيئاً فشيئاً - نظيفة. فإذا انخفض الكولسترول إلى ١٥٠ مج، فالمتوقع أن تصبح الشرايين نقية تماماً خلال عامين، مع افتراض أن المرض حديث وبدرجة بسيطة. وعلى العموم فإن جدار الشرايين يتأثر عادة بالعمر، فشرايين الرجل فى الستين لا يمكن مقارنتها بشرايين شاب فى العشرين.





إلى أصحاب القوافل السمين



اخترعت حضارتنا الحديثة من الوسائل ما جعلتنا نبتعد عن الطبيعة التى خُلِقنا لها سواء فى حركتنا أو طعامنا، فلا بد أن نصطنع من الوسائل ما يجعلنا نعود فنقترب من الطبيعة. فوسائل النقل الحديثة وأعمالنا المكتبية أبطلت الحركة الطبيعية لأجسامنا ولا بد أن نعود إلى تحريك هذه الأجسام. وإذا كان طعامنا الرئيسى اليوم قد تدخلت فيه يد الإنسان فلا بد من العودة إلى الغذاء الطبيعى مباشرة. والسمنة والدرن الزائد ليسا إلا نتيجة طبيعية لهذا الابتعاد عن الطبيعة فى حركتنا وطعامنا. والعودة إلى الطبيعة هى وحدها العلاج الحقيقى لكل وزن زائد بشرط الاستمرار.

والسمنة والوزن الزائد أحد خمسة أعداء للقلب والمخ، أما الأعداء الآخرون فهم: الضغط، السكر، زيادة الدهون والكولسترول وحمض اليوريك، التدخين. والسيدات أحرص على قوامهن أو رشاقتهن من الرجال حتى أنهن يلجأن أحيانا إلى تزييف قوامهن كارتداء المشدات وأحيانا باتباع نظام غذائى قد تستمر عليه المرأة حيناً ثم ما تلبث أن تزهد. لهذا

فإن من يرد التحكم فى وزنه فلا بد أن يكون راغباً فى ذلك بشدة وعنده إرادة الاستمرار

فى اتباع نظام غذائى قائم أساساً على خفض البروتين والدهنيات. فجميع الأنظمة الغذائية التى تهدف إلى النحافة تقوم على أساس أن مجموع السعرات التى يحصل عليها الإنسان فى اليوم من غذائه تكون أقل من السعرات التى تحتاج إليها طاقته. ويتم الحصول على النتيجة نفسها إذا زادت طاقة الإنسان عن السعرات التى يحصل عليها فى غذائه. وهذه الزيادة فى الطاقة فى الحالتين تحصل على حاجتها من السعرات من الدهنيات التى يخزنها الجسم والتى تسبب البدانة. وهذا الفرق بين متطلبات الطاقة والسعرات التى يحصل عليها الإنسان هو الذى يقرر مدى السرعة التى يتم بها استهلاك الدهنيات المخزنة. والواقع أن معظم الناس يحتاجون إلى أن يقوموا بالعملين معاً: إنقاص سعراتهم الغذائية (عن طريق نظام غذائى) وزيادة طاقتهم (عن طريق تحريك أجسامهم).

ويلاحظ أن أنظمة الأغذية الموضوعة أساساً للوقاية من تصلب الشرايين وأمراض القلب وعلاجها يفيد أيضاً كنظام لإنقاص الوزن. فالكربوهيدرات المعقدة الطبيعية (أى النشويات المعقدة كالبطاطس) ليست فقط مغذية بل إنها أيضاً تملأ المعدة. وهى تحتوى على نصف كمية السعرات الموجودة فى الدهنيات مثلاً. فإذا تناولت طعاماً من

الكربوهيدرات المعقدة يحتوى على تنوعية من الحبوب والخضراوات فإن جسمك يتلقى المقدار المثالى من الغذاء المطلوب لما تبدله من طاقة. وهنا نأتى إلى لب الموضوع، فأنت لا تستطيع أن تأكل - بغض النظر عن مدى شراحتك - طعاماً من هذا النوع به سعرات تؤدي إلى سمنتك. إذا تخيلنا أنك ستأكل فى الصباح كل ما ترغب فيه من الحبوب الكاملة، وظهراً لم تأكل إلا خبزاً مصنوعاً من القمح الكامل وكل البطاطس التى تسد حاجتك فإنك ستشبع قبل أن تحصل على أية سعرات زائدة. وقد لوحظ أن تناول هذا النظام الغذائى لمدة أربعة أسابيع يقلل الوزن بمقدار يتراوح بين ١٠، ٣ أرطال فى الوقت الذى تنخفض فيه نسبة كل من الكولسترول والتريجلايسيريدات وسكر الدم وحمض اليوريك وضغط الدم. وسرعان ما يفقد الإنسان شهيته نحو الأطعمة التى كان يشتهيها من قبل وتسبب له ضرراً كبيراً.

### التمرينات الرياضية

أما التمرينات الرياضية فهى عامل فى المرتبة الثانية فى عملية إنقاص الوزن، لأن هذه التمرينات تستهلك قليلاً جداً من الطاقة الهائلة الموجودة فى الدهون المخزنة. لهذا فإن كثيرين ممن يمارسون الهرولة لا ينجحون فى تحقيق ما يرجون من نتائج ما لم يغيروا من نظامهم الغذائى.

يقول أحدهم إن من يعتقد أنه ليس لديه وقت لممارسة الرياضة فسيكون لديه وقت إن عاجلاً أو آجلاً للمرض. وكلنا

يتطلع إلى أن تكون صحته جيدة. دورته الدموية ذات كفاءة عالية، حيويته قوية، خال من الأمراض، مقاومته جيدة للحرارة والبرودة والتوتر والميكروبات والفيروسات، وأن يكون هضمه وإخراجه منتظمين... واللياقة البدنية عامل مهم في تحقيق هذه الرغبة التي ينشدها كل إنسان. وأفضل الطرق إلى تحقيق ذلك هي التمرينات التي تعرف باسم: آيروبيكس، وهي نوع من التمرينات المتصلة التي تتطلب استنشاق الأوكسجين، ومعناها الإبقاء على الحياة عن طريق حرق الأوكسجين ويتوقف نوع النشاط ومستواه الذي يجب أن تمارسه على حالتك الجسمية في البداية.

وتعريف اللياقة أنها الحالة التي يكون عليها الجسم والعقل بحيث يتمكن كل منهما من أداء التزاماته بكفاءة دون مجهود أو توتر لا داع له. وإذا لم تكن قد مارست الرياضة منذ عشرين عاماً فأنت لست بعيداً عن اللياقة البدنية كثيراً.

وأفضل أنواع الرياضة هي المشى الطويل والهرولة وركوب الدراجات والسباحة لمسافات طويلة، ويفضل أن تكون ممارستها تدريجياً لا خوفاً فقط على تحميل القلب فوق ما يستطيع بل وإلى أن تتقوى المفاصل الضعيفة، كما يفضل أن تكون ممارستها يومية. ويكون أثرها نتيجة لكميات الأوكسجين التي نستشقها أثناءها.

وقد أوضح بعضهم النظام الذي يمكن على أساسه تقييم كمية استهلاك الأوكسجين عن طريق مختلف التمارين

وصلتها بالوقت. فللحصول على مستوى جيد يكون مطلوباً ثلاثين نقطة أسبوعياً، ويمكن تجميع هذه النقط من عدد مختلف من التمارين. فمثلاً:

ميل واحد مشى أو جرى فى أقل من ١٤,٥ دقيقة يساوى ٣ فقط

- وفى أقل من ١٢ دقيقة يساوى ٣ فقط

- وفى أقل من ١٠ دقائق يساوى ٤ فقط

وبالنسبة للسباحة:

- ٥٠٠ ياردة سباحة فى أقل من ١٢,٥ دقيقة تساوى ٤

فقط

وبالنسبة للهرولة:

- ١,٥ ميل  $\times$  ١٢ دقيقة أو أقل تساوى ٧,٥ نقطة

فإذا مارستها ٤ مرات أسبوعياً تحصل على ثلاثين نقطة فى ٤٨ دقيقة.

أما النساء فالمطلوب منهن أقل من ذلك، كما أن الأمر يتوقف كذلك على العمر. فإذا كان ١,٥ ميل هرولة بالنسبة للشباب يساوى ٧,٥ نقطة، فالمطلوب من السيدات ١,٣٥، وإذا كان العمر أكثر من ٥٠ سنة فالمطلوب من الرجال فى نفس المدة ١,٢٥ ميلاً، ومن النساء ١,٠٥ من الميل.

ومع ذلك فهناك كثير من الرجال ممن هم فوق الخمسين ويمكنهم الهرولة ١,٧٥ ميلاً فى ١٢ دقيقة أو أقل، وهى نسبة ممتازة للشباب.



وفى مركز المعمرين بكاليفورنيا كان هناك مرضى لا يستطيعون المشى فى الأسبوع الأول أكثر من بضع ياردات، وفى خلال أربعة أسابيع تمكنوا من قطع عشرة أميال فى اليوم. فالقطار لن يفوتك أبداً، ومهما تأخرت فلن تتخلف عن الركب.

وهناك رياضة التجول، ومعناها أن تسير أو تهرول بحريتك ودون التزام بقواعد صارمة، وقواعدها كالاتى:

- المهم فى التجول المسافة وليس الوقت.
- اختر مسافة ثلاثمك.
- تجول فى هذه المسافة أربع أو خمس مرات أسبوعياً.
- ابدأ ببطء للتسخين كي تتأهب.
- لا تقطع مسافة أطول إلا عندما تكون على استعداد لذلك.

- اجعل جولاتك متنوعة.
- لا تتوتر ولا تسابق الآخرين أو الزمن.
- استمتع دائماً بجولاتك.
- هذا البرنامج للجميع صفاراً وكباراً، ذكوراً وإناثاً.

وبعد إجراء التمرينات فإن دقائق القلب تأخذ فى الإبطاء إلى معدلها العادى. وكلما كانت عودة القلب إلى دقائقه العادية أسرع، كان مستوى كفاءة التمرينات أفضل. أما إذا ظلت دقائقه سريعة مدة طويلة فهذا دلالة على أن التمرينات كانت

عنيفة أكثر من اللازم. ويمكن أن تتأكد من عودة قلبك إلى حالته الطبيعية بطريقة بسيطة للغاية. بعد انتهاء التمرين:

- اجلس واسترح دقيقة واحدة.

- قس نبض قلبك لمدة ثلاثين ثانية واضربه فى اثنين.

- إذا كانت ضرباته أكثر من ١٣٠ فإن التمرين يكون عنيفاً، أما إذا كان ١٠٠ فإنه يدل على أن مستواه كان كفوئاً.

والهرولة غير مسموح بها للمرضى الذين حالتهم شديدة الخطورة بسبب احتمال انفلات جلطة فى أحد الشرايين، وهو أمر محتمل فى حالة القيام بحركات عنيفة.

ويقترح برنامج التجول أن يكون المشى لمسافة ستة أميال، فإذا استغرق ذلك ساعة وخمسين دقيقة، فإنك تحصل على ست نقاط، فإذا تكرر ذلك خمس مرات فى الأسبوع فمعنى ذلك حصولك على ثلاثين نقطة فى تسع ساعات أسبوعياً.

والشخص الذى يقضى معظم وقته جالساً إلى مكتب هو - كقاعدة - شخص مريض، لأن الإنسان من الحيوانات الصائدة الذى بقى على قيد الحياة بفضل الجرى، وغالباً ما أمضى معظم يومه متجولاً باحثاً عن طعام له. فإذا قارنا ثلاث ساعات من الجرى أو تسعاً من المشى أسبوعياً بما تعودهُ أسلافنا بدت لنا مدة قصيرة إلى درجة السخرية. والإنسان المعاصر الذى يحب أن يأكل اللحم - مثل سلفه - لم يعد يبذل مجهوداً لصيده، لهذا فهو الآن بغير الحماية

الطبيعية التى كانت ترتبط بعملية أكل اللحوم، أعنى ما كان يبذله من مجهود فى سبيل الحصول عليها فيحرق ما يحصل عليه من سعرات مما يأكله من بروتين. إنه الآن يكافئ نفسه على غير مجهود بذله.

وواضح أنه للوصول إلى اللياقة الكاملة يجب تحريك جميع العضلات، لهذا فإن السباحة أو الجرى مثلاً قد يكونان أفضل من غيرهما. ويسجل من يمارسون هذه التمرينات بانتظام أرقاماً تصل إلى المستويات الآتية: الضغط ١١٤ / ٧٠ - نبضات القلب بمعدل ٤٢ فى الدقيقة. وهما ضغط ونبض شاب فى الحادية والعشرين من عمره. أما الألعاب الرياضية الأخرى مثل التمس والجولف وركوب القوارب الشراعية وزراعة الحدائق ولعب الإسكواش فهى قد تجعلك تبدو سليم البدن، لكنها لا تحقق لياقتك البدنية.

وإذا كانت التمرينات تستغرق نصف ساعة يومياً، فإن من يمارسونها قد يكون لديهم وقت أطوال ممن لا يمارسونها، لأنهم لا يحتاجون إلى أكثر من ست أو سبع ساعات للنوم يومياً.

وقد روى الأطباء حالات شفاء من أمراض مثل القرحة والجلوكوما واضطرابات القلب بممارسة هذه التمرينات، وكذلك تأثيرها الطيب على حالات منها الكآبة والوسواس والسمنة وإمداد الدم ومستوى الكوليسترول فيه ومستوى التريجيسلريدات والسكر وأمراض القلب والاحتفاظ ببصر وسمع حادين... الخ.

والنصيحة الأساسية ألا تحمل نفسك ما لا تطيق، يمكن أن تقسم المسافة التي تريد أن تمشيها أو تجريها على عدة مرات ابدأ دائماً بالمشى ولا ترغب نفسك على عمل ما فوق طاقتها.

وإفراز العرق ليس هو الهدف، إنه فقدان مؤقت للماء من الجسم في محاولة للاحتفاظ بحرارته في درجة برودته. ومن المفضل أن تشرب كميات معتدلة من الماء أثناء قيامك بالتمارين لتعويض ما تفقده عن طريق العرق.

ويجب أن تتم هذه التمرينات مع الالتزام بنظام غذائي صحي، وإلا فإن تصلب الشرايين لا يقل بل سيستمر في الزيادة وإن كان بمعدلات أبطأ. وإذا توقفت التمرينات فإن أثرها سيضيع خلال أسابيع قليلة.



العرف عروك



لست من أنصار الكتابة عن الأمراض على نطاق شعبي لأنها تثير قلق بعض الناس، وتجعلهم يتوهمون أنهم يشكون من هذا المرض أو ذاك، ويبدأون يحسون في أجسامهم بما قرأوه من أعراض. لكن ما تتضمنه هذه المقالات من وسائل للوقاية والشفاء - شاهدت فائدتها بنفسى - من اتباع نظام غذائى خاص، هو الذى حفزنى إلى العدول عن رأى بل وأعطانى الحماس لذلك، لاسيما وأن قليلاً جداً من الأطباء فى بلادنا العربية على الأقل يتبهنون أو قل يؤمنون بهذه الوسائل إلى جانب ما يتبعونه من وسائل علاج تقليدية. وفيما يلى عرض سريع لأنواع الإصابات السرطانية المختلفة كمقدمة لوسائل الوقاية والشفاء غير التقليدية.

### **سرطان الأمعاء والقولون**

أمضى الطبيب الانجليزيان الدكتور دينيس باركيت والدكتور هيو تروويل خمسة وعشرين عاماً فى المناطق الريفية بإفريقيا، ولاحظا أنه ليست هناك حالات لسرطان الأمعاء بين سكان تلك المناطق فى ذلك الوقت. ولاحظا أن



فضلات الإفريقى تزن حوالى رطلاً واحداً يومياً - وهو أربعة أضعاف وزن فضلات الفرد الإنجليزي - وكانت متماسكة وتكاد تكون بلا رائحة. كذلك كان الوقت ما بين الأكل والإخراج أربعاً وعشرين ساعة عند الإفريقى، بينما يستغرق ذلك ثلاثة أيام عند الإنجليزي.

والسبب الواضح لهذه الاختلافات هو نوع الطعام الذى يأكله كل فريق. فالقروى الإفريقى يأكل دقيق الذرة أو القمح والبقول والموز والبطاطس، وغذاؤهم منخفض الدهون منخفض البروتين الحيوانى وخال أيضاً من الكربوهيدرات النقية، وأهم من ذلك كله أنه يحتوى على كمية من ألياف الخضراوات تبلغ ثلاثة أضعاف ما يوجد منها فى طعام الفرد الإنجليزي. لهذا فإن القرويين الإفريقيين - فى ذلك الوقت - لم يكونوا يصابون بأمراض أوعية القلب الدموية ولا الفتاق والبدانة والمصران الأعور والبواسير والدوالى والتهاب الأوردة.

والغذاء القليل الألياف الكثير الدهون تعيش فيه بكتيريا فى القولون لا تحتاج إلى الأوكسجين، فتحول إفراز الصفراء إلى حمض مسرطن. وبمضى الزمن فإن الأمعاء تصبح أكثر عرضة للسرطنة. ومن ناحية أخرى فإن غذاء كثير الألياف قليل الدهون تعيش فيه بكتيريا غير ضارة.

## سرطان الثدي

هل تعرف أن أول أسباب سرطان الثدي هو أكل الدهون،

إنه السبب الأول فى وفاة النساء ما بين عمر ٣٥ - ٥٠ عاماً فى الولايات المتحدة الأمريكية. وفى كل من هولندا والدانمارك تبلغ الوفيات سبعة أضعاف عددها فى اليابان التى يتناول أهلها طعاماً قليل الدهنيات.

كذلك فإن حبوب منع الحمل تسبب لتسعين فى المائة ممن يستعملنها أوراماً فى الثدي خلال عامين. ونسبة استعداد هؤلاء النساء للإصابة بالسرطان أكثر ٢٦٠٪ ممن لا يستعملن هذه الحبوب.

ونتيجة للطعام الكثير الدهنيات يتم إنتاج هرمون الأستروجين بوفرة، وكثرة هذا الهرمون تؤدى إلى البلوغ المبكر للفتيات الصغيرات. فمنذ مائة عام كان سن البلوغ عند الفتيات ما بين ١٧ - ١٨ سنة، والآن أصبح فى عمر يناهز الثانية عشرة. وقد ثبت فى الولايات المتحدة أن عقار البريمارير الذى يصفونه لحفظ شباب المرأة يرفع نسبة الإصابة بسرطان الثدي والرحم إلى ٤٠٠٪ خلال عامين من تعاطيه وإلى ١٤٠٠٪ خلال سبع سنين من تعاطيه. كما ارتبط سرطان المبايض بحبوب الاستروجين لمنع الحمل فى إنجلترا. وتتضاعف الإصابة بسرطان عنق الرحم والرحم فى حالة استخدام حبوب منع الحمل عنها فى حالة استخدام اللولب.

### سرطان المعدة

البلاد التى بها أكبر نسبة إصابة من هذا النوع من السرطان هى اليابان وأيسلندا. ومتوسط ما يتناوله اليابانى

من ملح فى اليوم أوقية، وعندهم نسبة مرتفعة من إصابات ضغط الدم. وبفحص معدات شباب اليابانيين وجد أنها مصابة بالالتهاب، ولوحظ أن الالتهاب زال بعد تناول طعام بلا ملح لمدة أسبوعين.

كذلك فإن الأرز الذى يأكله اليابانيون يتم تبييضه ببودرة التلك، ويستخرج التلك من مناجم الأسبستوس. وعمال مناجم الأسبستوس فى روسيا عندهم نسبة مرتفعة من إصابات سرطان الرئة والمعدة.

وفى التجارب التى أجريت على الحيوان تم حقن مواد مسرطنة فى معدة عينة تناولت غذاء به ٣٥٪ من الدهون وعينة أخرى تناولت غذاء به ٥٪ فقط من الدهون، فكانت النتيجة أن ظهرت أورام على أفراد المجموعة الأولى أربع مرات ونصف المرة أكثر من أفراد المجموعة الثانية.

وسكان أيسلندا يأكلون كميات كبيرة من السمك واللحم المدخنين، ولديهم أعلى نسبة من الوفيات نتيجة الإصابة بسرطان المعدة. والمادة المسرطنة فى اللحم المدخن تسمى ٣-٤ بنزوبيرين، وكميتها فى الرطل الواحد من لحم الضأن المدخن تساوى ما يوجد منها فى ٢٥٠ سيجارة. وفى مناجم الفحم بمنطقة أوتا wtah بالولايات المتحدة الأمريكية يصاب عمال المناجم بالسرطان ثلاثة أضعاف إصابات غير العاملين بالمناجم وثمانية أضعاف الذين لا يسكنون مناطق المناجم.

وهناك شك قوى منذ سنوات فى علاقة اللحم المشوى على الفحم بسرطان المعدة، وقد أجريت تجارب على ٢٥ فأراً تناولوا اللحم المدخن فظهرت الأورام عليهم ومات ٢١ منهم خلال ٩٠ يوماً.

وتستخدم مادتا النيترات والنيتريت كمواد حافظة للحوم المصنعة، ونسبة النيتريت المسموح بها فى الولايات المتحدة الأمريكية ٢, ٠٪ يمكن أن تتحول فى المعدة إلى نيتروسامينات Nitrosamines وهى مواد بعضها سام، وقد أثبتت ذلك حيوانات التجارب، بينما أثبتت أبحاث جامعة نيفادا بالولايات المتحدة الأمريكية أن النيتروسامين لا يتكون فى حالة وجود حمض الأسكوربيك (فيتامين ج).

كما اكتُشف حديثاً فى كل من أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية أن البيرة تحوى بيتروسامينات تتزايد من اتحاد النيترات بالأحماض الأمينية عشر مرات عند تناول القهوة. وفيتامين ج يقلل من خطورة هذا الاتحاد.

ويمكن للنيترات أيضاً أن تؤثر على نقل الأوكسجين عند اتحادها بالحديد فى هيموجلوبين الدم. ومن المعتقد أن نسبة نيترات الصوديوم الموجودة فى ملح الطعام الذى يستخدمه اليابانيون مسئولة إلى حد ما عن نسبة إصابتهم بالسرطان. كما لوحظ أن اليابانيين الذين يهاجرون إلى أمريكا تنخفض بينهم نسبة الإصابة بسرطان المعدة بينما ترتفع نسبة الإصابة بسرطان القولون.

وعندما تناولت مجموعتان من فترات التجارب كميات متساوية من الطعام، لكن إحداها كان طعامها مرتفع الدهون والكربوهيدرات النقية، فإن نسبة إصابتها بالأورام كانت ١٠٠٪ فى مقابل ١٥٪ فى المجموعة الأخرى التى تناولت طعاماً منخفض الدهون والكربوهيدرات النقية.

## سرطان الكبد

أكبر أسباب سرطان الكبد مادة اسمها أفلاتوكسين وهو نوع من العفن يستطيع أن يخرق قشرة القول السوداني. كما أنه يمكن أن يصيب الأرز أيضاً، ويزداد إذا أعيد تسخين الأرز. وقد أعطيت بعض الثيران الصغيرة هذه المادة بنسبة جزء على ثلاثة ملايين أصيبت جميعها بالسرطان بعد ١٦ أسبوعاً، وأعطيت هذه المادة لبعض أنواع السمك بنسبة أضعف وكانت النتيجة واحدة. وبالنسبة للثيران فإنها تناولت هذه المادة فى طعامها بنسبة واحد إلى سبعين مليون وماتت جميعها بسرطان الكبد فى زمن يتراوح بين ستة وثمانية أسابيع.

## سرطان الرئة

لا تُعتبر السجائر سبب سرطان الرئة. فغير المدخنين قد يصابون به أيضاً - لكنها تعتبر عاملاً مساعداً. لكن الإصابة ترتفع عندما ترتفع نسبة الدهون فى غذاء المدخنين طبقاً للتجارب التى أجريت على فئران المعامل. وللأسف فإن غير

المدخنين يمكن أن يستنشقوا أول أكسيد الكربون الذى ينفثه المدخنون وهو أكثر خطورة من القار (الزيت) والنيكوتين الموجودين فى السجائر. أما التدخين نفسه فإنه لا يؤثر فقط على الإنسان بهاتين المادتين المسرطنتين بل وبتأثيره على الجهاز العصبى وخفضه للأوكسجين الذى يغذى الأنسجة بسبب أول أكسيد الكربون الناتج عن التدخين والذى يسمم الخلايا الحمراء فى الدم . وتفوق قدرة أول أكسيد الكربون على الاتحاد بهيموجلوبين الدم ٢٥٠ مرة على قدرة الأوكسوجين بالاتحاد بهذه المادة، وتكون النتيجة هيموجلوبين سام يُسمى كاربوكس هيموجلوبين بدلا من الأوكس هيموجلوبين الطبيعى .

كذلك فإن ارتباط التدخين بشرب الكحول يزيد فرصة الإصابة بسرطان الفم والحنجرة والمرئ والكبد .

### أسباب أخرى

لاشك أن هذه أبرز أسباب السرطان المعروفة وليست كلها . فالمعروف أن أشعة إكس أحد العوامل المساعدة على الإصابة بالسرطان لأنها تحطم الخلايا البيضاء التى وظيفتها حماية الجسم من أية خلايا دخيلة فى الدم . ولهذا فإن أشعة إكس المنبعثة من التليفزيون قد تكون لها آثارها الضارة خلال عدة سنوات .

وبالمثل فقد أثبت إلقاء القنبلتين الذريتين قبيل نهاية الحرب العالمية الثانية ١٩٣٩ - ١٩٤٥ على مدينتى هيروشيما

وناجازاكي اليابانيتين أن الإشعاع الذري سبب قوى للإصابة  
بالسرطان لاسيما سرطان الدم والعظام، وأنه حتى الذين لم  
يكونوا قريبين من مركز الانفجار ظهرت على بعضهم  
الأعراض بعد سنوات من إلقاء القنبلتين.





ماذا نعرف عن مرض العصر

مرض السرطان هو حالة نمو شاذ لإحدى خلايا النبات أو الحيوان. والخلية المصابة تتميز بقدرتها على الانقسام والنمو خارج نطاق القيود التي تحد من انقسام الخلايا السليمة، والجديد الذي يقوله المختصون بالنظم الغذائية إن هذا المرض لا يحدث لمن يتناولون طعاماً صحياً ويكونون أصحاب الجسم فعلاً لا ظاهراً، بل إن النظام الغذائي ليس وقاية فقط بل وعلاجاً أيضاً - كما سنرى - من الإصابة بالسرطان فهو مرض غير معروف لدى الشعوب البدائية التي تتغذى على الأطعمة البسيطة الطبيعية سواء كانوا يعيشون في خط الاستواء أو القطب المتجمد.

وتكوّن الخلايا الشاذة مستعمرات وسط أنسجة الجسم الطبيعية، وهذه المستعمرات تسمى أوراماً، وهذه الأورام تكون إما حميدة أو خبيثة. والفرق الأساسي بين النوعين هو أن الأورام الأولى غير قابلة للانتشار بعكس الثانية. فخلايا الأورام الخبيثة تستطيع أن تنفصل عن الورم الأول وتهاجر في الأوعية الليمفاوية والدموية إلى أجزاء أخرى من الجسم لتكوّن ما يعرف باسم الأورام الثانوية.

ولأن الخلايا السرطانية ضعيفة نسبياً، فإن هدف العلاج الكيميائي والإشعاعي هو القضاء على ما يمكن القضاء عليه منها دون إضرار بالأنسجة الأخرى. لكن للأسف فإنه لا يمكن تجنب الآثار الجانبية لهذا العلاج، كما أن بعض الخلايا السرطانية تبقى. ويمكن للكرات البيضاء الموجودة في الجسم أن تقضى على الخلايا السرطانية إذا كان جهاز المناعة في الجسم يعمل بكفاءة. والخلايا السرطانية لا تعدى الخلايا السليمة لكنها تنتشر بينها، مثال ذلك في حالة انتشار سرطان الثدي إلى الرئة، فإن الورم الثانوي الذي ينشأ في الرئة يتكون من خلايا ثديية سرطانية.

### أسباب السرطان

السبب المباشر هو ما يصيب كيمياء الخلية من فوضى نتيجة تلوث البيئة الملامسة لها مباشرة. فكل خلية عبارة عن كائن حي يحتاج إلى إمداد مستمر بالغذاء والأكسجين، وتحتاج في الوقت نفسه إلى تنظيفها وإزالة النفايات، وهذا يمكن أن يتحقق عن طريق مجرى دموى يتدفق نظيفاً غير ملوث محمل بالغذاء الغنى بالأكسجين. لهذا فإنه إذا كان مجرى الدم يعوق انتقال الأكسجين؛ والغذاء بسبب كثافة الدم ولزوجته وما به من دهنيات تسده، فإنه مسئول عما يحيط بالخلية من بيئة ملوثة مليئة بالسموم. هذه البيئة تعرف باسم الوسط السرطاني. فإذا أضيفت إلى هذا الوسط مواد كيميائية من الهواء الملوث مثل نيكوتين السجائر

والطعام المصنَّع (كمعظم أنواع الجبن غير الأبيض)، فإن الحالة بالطبع تزداد سوءاً.

ووجود الوسط السرطاني هو الذي يجعل اكتشاف السرطان قبل أن يبدأ ظهوره أمراً ممكناً. فهناك مثلاً طريقة معينة لاستخدام أشعة إكس في اكتشاف التغيرات في أنسجة الثدي التي تتبئ بظهور ورم سرطاني. ومعنى هذا أن السرطان لا ينبثق فجأة من تحول في نواة خلية سليمة.

وهناك مواد كيميائية معينة إذا امتصتها أنسجة الجسم فإنها تصبح مهيأة للأمراض السرطانية. وهذا الاستعداد قد يستمر سنوات عديدة ولا يتحقق في معظم الحالات.

أما العامل الثاني في ظهور السرطان والذي يلي العامل السابق في الأهمية، فهو فشل جهاز المناعة في الجسم في القضاء على الخلايا السرطانية عندما تتكون، وهو - كما نلاحظ - عامل غير مباشر أو ليس عاملاً إيجابياً. والمعادلة التالية البسيطة توضح أسباب حدوث السرطان.

ارتفاع مستوى الدهون والكوليسترول - ارتفاع مستوى السكر - تناول نظام غذائي به نسبة عالية من البروتين - بالإضافة إلى الملح والبهارات والقهوة.. إلخ - التوتر العاطفي - الكحول - التدخين، عدم ممارسة التمرينات الرياضية (ليس من الضروري أن تكون كل هذه المهيئات أو المقدمات معاً) : تسمم دهني واضطراب هرموني، تراكم النفايات السامة وانخفاض كمية الأوكسجين التي تصل إلى أنسجة

الخلايا وتعطل جهاز المناعة . إذن فإن الورم السرطاني نتيجة أو عَرَض لتطورات مرضية.

ولضمان عدم تكوّن الوسط السرطاني يجب أن تظل البيئة المحيطة بالخلية نظيفة، ولضمان نظافتها يجب أن يكون مجرى الدم متدفقاً لا عائق به، ولضمان ذلك يجب عدم تناول أى طعام به نسبة عالية من البروتينات أو السكريات أو الدهون أو الكربوهيدرات النقية كالدقيق الأبيض، كما يجب إجراء تمارين رياضية لضمان وصول كميات كافية من الأوكسجين إلى الدم وبالتالي إلى خلايا الجسم

بالإضافة إلى ذلك فإن التوتر من شأنه أن يشيع الاضطراب فى الجهاز الهرموني للجسم؛ مما يؤدي إلى عجز جهاز المناعة. وفى القرن الثانى بعد الميلاد أدرك الطبيب الإغريقى الشهير جالين العلاقة بين الاكتئاب ومرض السرطان. ويقول أحد الجراحين البريطانيين - السير هينياج أوجليفى Heneage oglivie فى كتابه " لا معجزات بين الأصدقاء " إن ظهور أول ورم سرطاني مباشرة بعد وقوع كارثة أو تشكّل أو انفصال طرفين أو حدوث كارثة مالية ... إلخ، إنما هو أمر مألوف حتى ليتمكن الافتراض أن هناك قوة كانت تحمى الخلية من هذا الانقسام الشاذ قد انهارت. إن أشخاصاً كثيرين يعيشون ولديهم الوسط السرطاني دون أن يحدث نمو سرطاني، لكن حين يقع ما بسبب التوتر الشديد بآثاره المحبطة على الأجهزة الدفاعية فى الجسم فإن

السرطان ما يلبث أن ينمو ويتقدم. وإصابة شاه إيران السابق بسرطان الرئة مثال واضح على ذلك. وتاريخياً فإن نسبة السرطان أكثر ارتفاعاً في المدن عما هي في المناطق الريفية. لهذا يرى بعض المختصين أن ضحايا السرطان هم من النوع الخلاق الطموح الملئ بالحيوية حتى ليتساءلون ما إذا كان السرطان مرضاً انتقائياً أى يختار مرضاه من بين هؤلاء الطموحين، لاسيما إذا كانت لا تتاح لهم فرص تحقيق طموحهم. وحتى إذا استطاعوا الوصول إلى ذروة المجد، فإنهم يعانون من إحباطات أشد في حالة وقوع انتكاسة عاطفية. لكن سجل هؤلاء الأشخاص في الشفاء من السرطان أفضل من غيرهم، لأنهم أثناء إصابتهم، يعددون ما سبق أن ظفروا به من نِعَم وينهضون من جديد. لهذا فإنه يبدو أن لشخصية هؤلاء الذين يستطيعون مقاومة السرطان خصائص معينة : عندهم قدرة على التحدى وأحياناً يكونون عدوانيين، لكنهم بوجه عام متفتحون ذوو قدرة إبداعية هائلة. فهؤلاء الأشخاص لا يستسلمون للهزيمة بسهولة.

وهنا نستطيع أن نفهم علاقة الضوء بالسرطان، فالأشعة فوق البنفسجية الموجودة في الضوء الطبيعي بتأثيرها على شبكية العين تنشط الغدة النخامية لتفرز الميلاتونين، وهو هرمون مضاد للتوتر وبالتالي فهو هرمون مضاد للسرطان.

## جهاز المناعة

غدة الثلاموس هى التى تضبط جهاز المناعة، أما الكريات الليمفاوية والبيضاء فإنها تقضى على الخلايا الغريبة وعلى البكتريا . وتتكون هذه الكريات فى نخاع العظام ثم تتجه نحو الثلاموس حيث يتم نضجها وتصبح قادرة على التمييز بين خلايا الجسم وتلك الجزئيات أو الخلايا الغريبة عنه . وعند النضج تتجه الخلايا الليمفاوية إلى العقد الليمفاوية والطحال حيث تتكاثر وتقوم بدورها الدفاعى فى المراقبة المناعية . كما تقوم الخلايا الملتزمة الكبيرة - وهى نوع آخر من الخلايا البيضاء - بالقضاء على الخلايا الغريبة بالتهامها . بينما يرحل هرمون الثلاموس فى مجرى الدم ليواصل تأثيره فى قدرة الخلايا الليمفاوية على اكتشاف العدو من الصديق .

وعندما تحاول الخلايا الخبيثة الانتقال فى الدم والليمف لتقيم مستعمرة لها فى مكان آخر فلا بد لها أن تخترق أولاً دفاعات جهاز المناعة وتأوى فى مكان آمن بعيداً عنها . وعادة ما يمكن الإمساك بها قبل أن تحقق غرضها . فمثلاً بين الخلايا تتسلل من الورم الأصلى، لكن أغلبها لا يبقى على قيد الحياة . وطبعاً فإن مستوى قدرة جهاز المناعة على اتخاذ إجراء ضد الخلايا الشاذة لابد وأنه يتوقف على الدرجة التى بها يمكن للخلايا الليمفاوية والملتزمة أن تميز بين الخلايا السوية والخلايا الشاذة . وتعتمد غدة الثلاموس على

إمدادات غنية من الدم محملة بالأوكسجين الوفير، شأنها فى ذلك شأن أنسجة الجسم الأخرى، ويتأثر عملها بالإفرازات الهرمونية من الغدد الصماء الأخرى. فإذا كان الثلاموس ضعيفاً - كما هو الحال دائماً فى الأشخاص المرضى أو المتوترين أو الذين يشكون من أمراض انحلالية - فإن جهاز المناعة يصبح غير فعال.

وانحلال الجسم الذى يرتبط بالسن المتقدم يتضمن مزيداً من انحلال غدة الثلاموس وعرقلة هرمون الثلاموس، وهذا يفسر تلف جهاز المناعة وما يترتب على ذلك من زيادة حدوث السرطان بتقدم العمر. وعند إجراء عمليات زرع أعضاء بشرية مثل الكلى أو القلوب فلا بد من إعطاء عقاقير لكف عمل جهاز المناعة حتى لا يرفض الجسم العضو المزروع، ومن هنا تتزايد الإصابة بالسرطان زيادة مهولة لمن يزرعون لهم هذه الأعضاء.

وقد اكتُشف أن الأعضاء التى يعتقد البعض أنه لا فائدة منها كاللوز والمصران الأعور إن هى إلا عناصر مهمة فى الجهاز الدفاعى. فرغم أن الإنسان يمكنه أن يعيش بدونها فإنه يفقد باستئصالها جانباً من مناعته.

وقد أثبت باحثان - قام كل منهما ببحثه على انفراد - أن السرطان أكثر حدوثاً لمن استأصلوا مصرانهم الأعور. ويمكن للإنسان أن يفترض أن التلوث الداخلى هو الذى أدى إلى تلوث المصران الأعور أولاً، ثم أدى ذلك إلى ظهور الوسط السرطانى.



وعندما يتقدم السرطان فى مريض مصاب به ويسبب له ألماً مبرحاً فإن العقاقير المزيلة للألم تؤدى إلى مزيد من كف جهاز المناعة، مما يترتب عليه انتشار السرطان بسرعة. وكثير من المواد المسرطنة ليست مسرطنة بسبب تأثيرها على أنسجة الخلايا، بل بسبب إضعافها لجهاز المناعة. من ذلك يتضح أن الجراحة والعلاج بالأشعة والعلاج الكيميائى ليست إلا طرقاً ملطفة لتسكين السرطان، وأن جهاز المناعة هو المفتاح لاستئصال جذور الخلايا السرطانية من الجسم. لهذا أصبح علاج جهاز المناعة فى السنوات القليلة الماضية هو الأمل الجديد فى الشفاء من السرطان. وقد سبقت محاولة هذه التجربة فى العشرينيات من القرن العشرين لكنها فشلت، وهذه هى المحاولة الثانية. والعلماء أكثر تفاؤلاً هذه المرة بسبب ما أحرزه كل من علم الجراثيم وعلم المناعة من تقدم.

### بعض أسباب الإصابة بالسرطان :

- عامل الوراثة .. عامل جينى .
- تلوث بيئى ← أسبستوس، كلور، التعرض لأشعة إكس .
- التدخين بسبب سرطان الرئة فاحتراق السيجارة عند درجة ٨٠٠ مئوية يحول بعد المواد الهيدروكربونية (البنزدرين) الكامنة إلى مواد مسرطنة بفعل الحرارة، وهى التى تسبب نوعاً من أنواع سرطان الرئة الذى ينفذ إلى الدم وقد يسبب سرطان المثانة .



بالغزاة واللباسا شفاء السرطان

بتقدم الطب أصبح من الممكن شفاء كثير من الأمراض التى كان ميؤساً منها، ولا يُستثنى السرطان من ذلك. فمن المعروف أن سرطان الدم عند الأطفال يمكن التغلب عليه فى كثير من الحالات وأن الاكتشاف المبكر لبعض أنواعه الأخرى كسرطان الرحم أو الثدى من الممكن اجتثاته وعدم عودته إلى الظهور، ويتم ذلك بالجراحة أحياناً، وبالعلاج بالأشعة أحياناً أخرى، وآخرون استخدموا العلاج بالفيتامينات أو باتباع نظام غذائى معين، وفى بعض الحالات كانت قوة الإيمان وسيلة الشفاء.

ولاشك أن الإيمان من شأنه تحسين الحالة النفسية للمريض مما يترتب عليه تقوية رد فعل جهازه المناعى. أما العلاجات الطبية فلا يُكتب لها النجاح إلا لأن العوامل التى أدت إلى الإصابة قد تغيرت. مثلاً إذا توقف المريض عن الشراب أو التدخين وبفضل زوال توتره وبالثقة التى حصل عليها من طبيب ماهر. أما العلاج بالنظم الغذائية فهو ينجح لأن هذه النظم تصحح العوامل الغذائية التى أدت إلى المرض، وما يصاحب ذلك من إحساس بالثقة وتخلص من التوتر كذلك.

فالسرطان إذن ليس مرضاً موضعياً يتم علاجه بالجراحة أو الأشعة أو العلاج الكيميائى أو بهذه الأنواع العلاجية معاً. إن السرطان لا يمكن أن يصيب إنساناً سليم الجسم، لأن الجسم السليم - بالمعنى الطبى وليس بالمعنى الظاهرى - يستطيع أن يتعرف على الخلايا السرطانية ويرفضها. ولكن جهاز المناعة فى الجسم يمكن أن يضار بأكثر من طريقة وبذلك يفقد قدرته على رفض الخلايا السرطانية. لهذا فالورم السرطانى لا ينمو إلا لأن الجسم كله مريض، وليس الورم إلا عرضاً لمرض مزمن. ولهذا فإن مجرد التركيز على استئصال الورم لا يفيد كثيراً، إذ لابد من علاج المريض كله.

وهناك العديد من القصص التى تُروى عن أشخاص كان السرطان قد استشرى فى أبدانهم وشفوا منه، يكفى أن نورد إحداها من بين قصص أخرى فى كتاب روس هورن مؤلف كتاب " الثورة الصحية ". والقصة تدور حول طبيب فى الثامنة والأربعين من عمره يُدعى الدكتور أنطوى ساتيلارو رئيس مستشفى فيلادلفيا للموثلودست (طائفة دينية) بالولايات المتحدة الأمريكية. وقد ورد نص القصة فى صحيفة ساتاردى ايفننج بوست عدد سبتمبر ١٩٨٠. فلقد كان الدكتور أنطوى دأب الانشغال بعمله لا وقت لديه لتناول الطعام نهائياً إلا خففاً، وفى المساء يشبع نهمه مما تقدمه المطاعم من فاخر الغذاء.

وفى عام ١٩٧٨ قرر أن يقوم بإجراء فحص على جسمه،

فكشفت الأشعة عن ورم كبير فى جانبه الأيسر، وبفحص عظامه اتضح وجود سرطان فى جمجمته وكتفه الأيمن وفقرتين بسلسلته الظهرية وعظم الصدر وورم كبير فى الضلع السادس الأيسر. وكشفت مزيد من الفحوص عن سرطان فى الخصيتين والبروستاتا. ورغم أن فرص شفائه كانت صفراً إلا أنه أجرى علاجاً جراحياً وهرمونياً، وزاد وزنه من ١٤٥ إلى ١٧٠ رطلاً، وأصبح يعانى آلاماً مستمرة لا تطاق بحيث إنه كان يتعاطى مسكناً خليطاً من المورفين والكوكايين والكوميازين.

وفى أغسطس من ذلك العام مات والده بالسرطان فى نيوجيرسى، وأثناء عودته إلى بيته - بعد تأديته شعائر الجنازة - تصرف الدكتور سانيلارو تصرفاً لا يصدر عنه عادة، فقد التقط شخصين ممن يستوقفون السيارات للركوب. وقد أنقذ هذا التصرف حياته، وربما - بطريقة غير مباشرة - حياة كثيرين آخرين. فبينما نام أحدهما على المقعد الخلفى فإن الآخر - سان ماكلين - مضى يتحدث إلى الدكتور سانيلارو فعرف أنه على شفا الموت بسبب إصاباته السرطانية. فما كان من سان ماكلين إلا أن قال له " ولماذا تموت؟ إن علاج السرطان ليس صعباً إلى هذه الدرجة" وكان ذلك فى ٩ أغسطس ١٩٧٨.

وقد روى ساتيلارو فيما بعد أنه نظر إلى محدثه بدهشة

نظرته إلى مجرد شخص مفضل. وبعد أسبوع من هذا اللقاء تلقى طرداً بالبريد من ماكلين فتحه فإذا هو كتاب عنوانه " معالجة السرطان بوسائل إطالة العمر" كاد يلقى به فى سلة المهملات عندما لفتت انتباهه شهادة طبية أخرى من فيلادلفيا عالجت نفسها بنجاح من إصابة سرطانية فى ثديها عن طريق ما يسمى "وسائل إطالة العمر".

وفى ٢٤ أغسطس ١٩٧٨ كانت أمامه المحاولة الأخيرة للبقاء على قيد الحياة، إذ قصد طبيبا فى الثلاثين من عمره هو الدكتور دنى واكسمان مدير مؤسسة الشرق والغرب بفيلاذلفيا التى ترشد الناس إلى مبادئ الغذاء الذى من شأنه أن يطيل العمر. وكان هذا الطعام يتكون فى أساسه من ٥٠٪ من حبوب كاملة مطهية مثل الأرز غير المبيض، والقمح والشعير بقشرهما ... الخ، و ٢٥٪ من الخضروات الطازجة و ١٥٪ من الفول والأعشاب البحرية، والباقى ١٠٪ من السمك والحساء والفواكه والبذور والمكسرات والتوابل (وهو غذاء منخفض الدهون فيما عدا أنه يحتوى على البروتين الحيوانى والكولسترول والمكسرات والتوابل التى يحسن تجنبها). ونصحه الدكتور واكسمان بإتباع هذا النظام ما عدا السمك والزيت ومنتجات الدقيق والفاكهة. ورغم أن الدكتور ساتيلاروا لم يعد يثق فى جدوى هذا النظام الغذائى إلا أنه لم يكن أمامه حل آخر، ومن هنا بدأ فى اتباع هذا النظام. وفى خلال أسبوعين اختفت معظم آلامه، وتوقف عن

تعالى الأدوية فيما عدا الأستروجين. فعلاج سرطان البروستاتا يتم الآن عن طريق تعاطى هرمون الأستروجين لدرجة أنه حل محل الجراحة . وبدأ يحس بانتعاش لم يستطع أن يعمله إلا بنظامه الغذائى الجديد الذى كان لايزال يشك فيه رغم ذلك، حتى أنه انقطع عنه مدة وجيزة فعاد إليه الألم فعاد إلى الالتزام به التزاماً صارماً وعاد وزنه إلى ما كان عليه أى ١٤٥ رطلاً، واستمر تحسنه. وفى يناير ١٩٧٩ انقطع - بعد استشارة طبية - عن تناول الأستروجين واستمر فى استرداد عافيته.

وفى ٢٥ سبتمبر ١٩٧٩ أجرى فحوصاً طبية دقيقة فى مستشفى فبهرت النتائج زملاءه الأطباء إذ أنه لم يعد هناك أى أثر للسرطان به. وعاش الدكتور ساتيلارو ليروى لنا قصته مع المرض بل مع الحياة.

وباختصار فمن الواضح أن السرطان يصيب الإنسان نتيجة عوامل متعددة.

- ليس من الضروري كما قلنا أن تكون مجتمعة معاً - والعوامل الموجودة تتباين مساهمتها فى سبب نشأة المرض.
- فالسرطان يرتبط لدى الإنسان - كما يرتبط لدى حيوانات التجارب - بأحد أو بعض العوامل الآتية :
- حرمان الخلية من الأوكسجين.
- النسبة العالية للزوجة فى الدم.



- الدم الملوّث غير النقي.
- المستوى المرتفع للكولسترول.
- مستوى الدهون المرتفع في الطعام.
- مستوى البروتين المرتفع خصوصاً في اللحوم.
- مستوى السكر المرتفع في الطعام وفي الكربوهيدرات النقية.
- مستوى الملح المرتفع في الطعام.
- تناول جرعات كبيرة من الكافيين في كل من القهوة والشاي.
- نقص الفيتامينات والمعادن والأنزيمات إما لعدم وجودها في الأطعمة أو بسبب القضاء عليها عن طريق الطهو أو التصنيع.
- التدخين بسبب أول أكسيد الكربون والنيكوتين وكذلك السرطانات.
- الكحول.
- السرطانات المتعددة عن طريق الاستنشاق أو الطعام.
- المسكنات والمهدئات.
- الاضطرابات الهرمونية.
- نقص الضوء الطبيعي.
- البث الإشعاعي لأشعة إكس ولأجهزة التلفزيون.
- قلة التمرينات.
- التوتر واليأس.
- ضعف الصحة العام.

وقد اتضح أنه بتشريح جثث كثير من الموتى الذين ماتوا لأسباب غير السرطان، أنهم كانوا مصابين بالسرطان دون أن يدروا، وأن السرطان كان كامناً فى أجسادهم لعدة سنوات أو أن جهاز المناعة كان يكبح جماحه، فإذا ما تعرضوا لصدمة أو قلق أو حزن فسرعان ما يظهر النمو السرطانى بسبب انهيار مناعتهم أى انهيار الحاجز الذى كان يحول دون ظهوره.

وإذا كان تصحيح الغذاء هو وحده الذى يمنع الخلايا من أن تصاب بالسرطان، فقد وُجد أنه إذا ظهرت الخلايا السرطانية فإنها قد تبقى بالرغم من النظام الغذائى، إذا كان جهاز المناعة لا يعمل. لأن جهاز المناعة هو الذى يقضى على السرطان، وجهاز المناعة القوى يحتاج إلى غذاء سليم ومعنويات مرتفعة وتمارين متواصل. لهذا فإنه من المضحك اتباع أى علاج طبى دون تصحيح أكبر عدد ممكن من هذه العوامل أولاً. وإذا كان هذا يبدو منطقياً، فهذا هو ما يجب أن تفعله لتجنب الإصابة المحتملة، وقديماً قالوا " قنطار وقاية خير من درهم علاج " .

- امتنع عن التدخين وتعاطى الكافيين (القهوة والشاي) والكحول.

- امتنع عن تناول المسكنات والمنومات والعقاقير الأخرى.

- تجنب شرب ماء به كلور أو فلوريد.

- ابدأ برنامجاً رياضياً يسمح باستشاقك أكبر كمية من الأوكسجين، ويفضل أن يكون ذلك فى ضوء الشمس والهواء

الطلق دون أن تضع نظارات سواء للنظر أو شمسية حتى تسمح لأشعة الشمس بالدخول عبر عينيك إلى الغدد التي برأسك.

- عليك بالابتعاد عن الضغوط والقلق كما يجب الإقلال من التوتر - وليس المسكنات (ببعض المهدئات إذا لزم الأمر) واتباعك النصائح السابقة يؤدي إلى تحقيق هذا المطلب أيضاً فهي عوامل متداخلة متفاعلة معاً) فلا بد من الاحتفاظ بسلامك العقلي والنفسي. والأمر الجوهري لمرضى السرطان هو منحه الثقة أن مرضه قابل للشفاء.

- عليك باتباع نظام غذائي يتمثل في البعد عن الدهون والبروتينات والنشويات البسيطة المملحات والسكريات.

هذا البرنامج لا يكلفك مثلما تكلف الإصابة بالسرطان، ولا يسبب لك ألماً. فقط يتطلب منك بذل جهد إرادى فى أول الأمر، لكنه ما يلبث أن يصبح عادة يصعب الإقلاع عنها فيما بعد تماماً كما يصعب الآن الإقلاع عن عاداتك الحالية. علماً بأنه فى حالة الإصابة بالسرطان فإن مسار المرض لا يتأثر بعد ذلك بالبعد عن المسبب . مثال ذلك لا يفيد الإقلاع عن التدخين بعد الإصابة بسرطان الرئة.



الضوء يؤثر على صحته  
والعين نافذة للأشعة الشمس إلى دماغه

الواقع أن علاقة الصحة بالضوء لم تلق كثيراً من الاهتمام لأن أثر الضوء والظلام على الصحة أثر غير واضح. وإن كان من المعروف أن المقيمين في مدينة ترومسو بأقصى شمال النرويج تنخفض معنوياتهم أثناء فترة الإظلام التي لا تظهر فيها الشمس ما بين ٢٥ نوفمبر و ٢١ يناير فيبطؤ إيقاع المدينة كلها وتنخفض قدرة الناس على العمل والتركيز ويحسون بالإجهاد دائماً، وتزداد الحوادث ومبيعات الحبوب المنومة والمهدئة والمنشطة.

فضوء الشمس يتسبب في تكوين فيتامين (د) في الجسم، إلى جانب تأثيره على الهرمونات عن طريق جهاز الغدد الصماء الموجودة تحت المهاد البصري الشبكي في الدماغ. فالضوء يؤثر في هذا الجهاز عندما يتسلل من خلال إنسان العين عن طريق الشبكية، إذ يبدو أنه يسبب رد فعل على الغدة الصنوبرية الموجودة خلف العينين، مما يؤثر على الميلاتونين وهو إفراز هذه الغدة، والذي بدوره يتفاعل مع بقية الغدد الصماء. - وهو الذي يساعد على النوم، ويزداد إفرازه عند الإظلام - والأشعة فوق البنفسجية هي التي لها

فائدة هنا على وجه الخصوص، وحرمان الجسم منها يؤدي إلى تأثير غير ملائم على كيميائه. والضوء الصناعي العادي لا يحتوى على هذه الأشعة لكن تحتوى عليها بعض أنواع من أضواء الفلورسنت. وقد أمكن عمل أضواء تشع ألوان الطيف الكاملة لضوء النهار. أما النظارات العادية فتحجب معظم الأشعة فوق البنفسجية.

والضوء الداخل عن طريق العينين يسبب تنبهاً عصبياً يؤثر فى الجزء الأسفل من المخ والغدة النخامية التى تؤثر بدورها فى بقية الهرمونات. ونحن ليست لدينا فكرة عن مدى ارتباط كثير من الأمراض بمشاكل الهرمونات، لكننا نعرف أن عديداً من الأمراض مثل السكر والعقم والسرطان واختلال الغدة الدرقية لها علاقة باختلال الهرمونات.

وقد بدأ اهتمام الدكتور أوث بهذا الموضوع منذ عام ١٩٦٠ عندما كان يقوم بتصوير فيلم قصير لوالث ديزنى بعنوان "أسرار الحياة". وفى هذا الفيلم كانت تؤخذ صور على فترات متباعدة لنبات ينمو مثلاً فإذا تم عرضها على الشاشة بالسرعة العادية تعطى إيهاماً بأن النبات نما ونضج فى ثوان معدودات بينما استغرقت العملية فى الواقع لإتمامها عدة شهور. وقد لاحظ وهو يصور يقطينة أنه باستخدام أضواء فلورسنت معينة ماتت فجأة كل إناث الزهور بينما ظلت ذكورها فى حالة صحية جيدة. وعندما تغيرت الأضواء ماتت الذكور، عندئذ فقط أدرك أن الضوء المنبعث كان هو المسئول

عن ذلك، وقام بتجارب ليكتشف مصدراً ضوئياً مشابهاً لضوء النهار الطبيعي ولا يؤذى الزهور.

وقد تم إجراء كثير من التجارب على النبات والحيوان، أوضحت جميعها أن ضوء الشمس الطبيعي المباشر حيوى حتى تكون صحتها فى أحسن حال، لكن يمكن توفير الطيف الضوئى الضرورى عن طريق أضواء فلورسنت معينة.

وعند إجراء التجارب على الحيوان تفاوتت آثار الضوء الضعيف بدءاً من العقم والعيوب الخلقية أى الطبيعية، إلى سقوط الشعر والذبول الهزيلة وضعف الأسنان، وقد عرفت صناعة الدواجن منذ سنوات عديدة أن الضوء الذى تتلقاه عيونها ينبه الغدة النخامية (التي تؤثر فى النمو) ويضاعف من إنتاجها للبيض.

ومما لاشك فيه أن أى عامل يؤثر على التوازن الهرمونى فى الجسم لابد أن يؤثر بدوره على أى مرض من أمراض العمليات البنائية فيه. وفى مجتمع مثل مجتمع القرن الواحد والعشرين يزدحم بالأشخاص الذين تركيب أجسامهم الكيمياء على الحافة الصحية الحرجة، فإن أى عامل له تأثيره مهما كان طفيفاً لا يجب تجاهله.

ففى عام ١٩٧١ وصل تقرير إلى أحد المراكز الصحية بولاية أتلانتا فى الولايات المتحدة أن إحدى المدارس فى ولاية إلينوى كانت بها أعلى نسبة إصابات باللويميا (سرطان الدم) بالنسبة لأية مدرسة أخرى فى الولايات المتحدة، إذ



كانت النسبة خمسة أضعاف المستوى القومى. وقام د. اوت بزيارة المدرسة وتحدث مع هيئة التدريس والمشرف وهيئة الصيانة، فعرف منهم أن كل الأطفال الذين أصيبوا باللويميا كانوا من فصلين من فصول الدراسة وأن شبابيك هذين الفصلين قد غطيت بستاير يميل لونها إلى الأخضر الداكن وذلك بسبب ما يتعرضان له من وهج فى حالة فتح النوافذ، وكانت إضاءتهما تتم عن طريق أضواء فلورسنت تبدو بلون برتقالى - وردى من أضواء الطيف. وعندما تم تغيير الإضاءة زالت المشكلة وأصبح الوضع طبيعياً.

وإذا كانت الأشعة فوق البنفسجية لها فوائد لها فإن أشعة إكس والأشعة النووية لها مضارها الموهلة. وقد وصف الدكتور أوت الآثار السيئة للأضواء الملونة التى تبثها أجهزة التليفزيون ومن بين هذه الحالات «حالة فأر» حدث له اختلال فى معدل مواليدته إذ كان عددها يتراوح من ١٢ و ٨ فانخفض إلى عدد يتراوح ما بين ٢ - ١، وقد اتضح أن سبب هذا الاختلال هو وجود تليفزيون على بعد ١٥ قدماً من هذه الفئران يفصل بينهما حائطان. ولم تعد مواليد الفئران إلى الانتظام إلا بعد ستة أشهر من إبعاد التليفزيون.

ومنذ عام ١٧٢٩ تقدم أحد العلماء للأكاديمية الملكية الفرنسية ببحث أعلن فيه أنه لاحظ أن النبات الحساس يضم أوراقه عند الغروب بطريقة مشابهة لرد الفعل الذى يحدث له عند لمسه أو استثارته، كما لاحظ أيضاً أن هذه الظاهرة تحدث أيضاً إذا بقى

النبات فى الظلام ولم يتعرض للشمس أو الخلاء. ولم يستطع العالم فى ذلك الوقت أن يعلل ذلك إلا بوجود عامل مجهول فى الكون يسبب ذلك. ونتيجة لذلك قام الدكتور أوت بتجربة ليحدد أثر الأشعة على النبات فقام بوضع ستة من النباتات الحساسة ظهراً فى مكان مظلم مصنوع من الخشب لكن حوائط الغرفة وسقفها كانت من الخرسانة المسلحة بسمك يتراوح بين ٤ و ٦ بوصات. وكانت الحوائط الخارجية للمبنى مصنوعة من الآجر والسقف من الاردواز، ومبطنة من الداخل بالخشب والجص. وقد ظلت أوراق النبات منبسطة كما بقيت سويقاتها مشرّبة إلى أعلى طوال النهار وحتى الغروب عندما انضمت وانحنت السويقات إلى أسفل فى وضعها الطبيعى الذى تكون عليه أثناء الليل. وظلت على هذا الوضع حتى شروق الشمس عندما عادت الأوراق إلى الانبساط مرة أخرى على نحو ما تكون فى ضوء النهار.

ولما كان الحائل الوحيد أمام بعض أنواع الإشعاع - لاسيما الإشعاع الكونى - هو وجود طبقة كثيفة من الأرض فقد تم أخذ ستة نباتات إلى باطن منجم من مناجم الفحم على بعد ٦٥٠ قدماً تحت سطح الأرض. فاتخذت الأوراق والسويقات فى الحال وضعها الليلى، دون انتظار لغروب الشمس. وكانت المنطقة الموضوعة فيها النباتات مضاءة بالمصابيح المتوهجة العادية. وهذا معناه أن استجابة النباتات تكون بالنسبة لأنواع من الإشعاع قادرة على اختراق المواد البنائية المحيطة بها وهى على سطح الأرض، لكنها غير قادرة على اختراق ٦٥٠ قدماً تحت سطح الأرض.

ويجب علينا أن نعرف أن زجاج النظارات يحجب تماماً الأشعة فوق البنفسجية، لهذا فإن الأشخاص الذين يضعون نظارات أو عدسات لاصقة - حتى ولو كان الجو مشمساً - لن يتلقوا الموجة الضوئية لهذه الأشعة فى أعينهم، كذلك فإن زجاج السيارات وزجاج النوافذ العادية لها نفس تأثير حجب هذه الأشعة. ومن الممكن الحصول على نظارات وعدسات لاصقة مصنوعة من مادة خاصة لا تحجب الأشعة فوق البنفسجية.

ولم يذكر لنا مؤلف الكتاب ما إذا كان المكفوفون يحصلون على نصيبهم من هذه الأشعة، ولعل الله قد عوضهم بمنافذ أخرى تصلهم منها، كما يعوضهم بتقوية حواسهم الأخرى بدلاً من حاستهم المفقودة.

فإذا كان من المعروف أن النبات يمتص أشعة الشمس نهاراً لتصنيع مادة الكلوروفيل التى تشارك فى تغذيته وتضفى عليه لونه الأخضر، وأن نباتاً مثل عباد الشمس تولى أزهاره وجهها نحو الشمس فى مشرقها ومغربها، فقد اتضح أن أشعتها فوق البنفسجية غير المرئية للإنسان لها كذلك دورها فى التأثير على النبات.

وإذا كنا نعرف أن وظيفة العين الأساسية فى الحيوان والإنسان هى الإبصار، فيبدو أن لها وظائف أخرى من بينها أنها نافذة لأشعة الشمس إلى دماغك، فاحرص ألا تحرمه منها.

## النظام الغذائي الصحي

### المنوعات أو الإقلال من:

- ١- المعلبات.
- ٢- المكسرات وجوز الهند.
- ٣- المياه الغازية والكحول والسجائر.
- ٤- الألبان ومنتجاتها إلا إذا كانت منزوعة الدسم.
- ٥- الضأن والبط والأوز والحمام.
- ٦- السكريات.
- ٧- صفار البيض.
- ٨- الأرز المبشور (الأبيض).
- ٩- الدقيق الأبيض ومنتجاته.
- ١٠- الملح.
- ١١- القهوة والشاي والكاكاو.

١٢- الدهون والسمن والزيت منخفضة الكثافة  
(الأحماض دهنية مشبعة LDL) كزيت النخيل  
غير ممنوع أو الإكثار من:  
السلطة  
الأرز بقشره  
الدقيق السن ومنتجاته كالمكرونه والكورن فيليكس  
أى خضار نصف طهو  
٤ من ثمار الفاكهة فى اليوم واحدة منها على الأقل  
حمضيات  
زالال البيض  
بطاطس وبطاطا  
الأسماك غير القشرية والأرانب والدجاج إذا أمكن نزع  
الدهون منهما .  
عصائر غير محلاة (بدون سكريات) ويفضل الحصول  
عليها من الفاكهة مباشرة .  
الزيوت غير المشبعة (دهون عالية الكثافة HDL تمنع ترسى  
الدهون فى الأوردة) مثل زيت الزيتون .

# السيرة الذاتية

## يوسف الشارونى

- ولد ١٤ أكتوبر عام ١٩٢٤.
- حصل على ليسانس الآداب - قسم فلسفة - كلية آداب - جامعة القاهرة - عام ١٩٤٥.
- تدرج بالعمل فى المجلس الأعلى للثقافة حتى أصبح وكيلاً للوزارة به.
- نشر أكثر من خمسين كتاباً ما بين قصة ودراسة أدبية وتعريفاً وتقديماً للتراث، وديواناً من النثر الغنائى، ومختارات فى القصة والنقد، وكتب فى السير والتراجم، ومسرحيات مترجمة من الإنجليزية إلى العربية.
- صدرت عنه ثمانية مراجع اشترك فى اثنين منها عدد كبير من النقاد.
- نوقشت أعماله فى رسائل علمية بالجامعات المصرية، ورسالة دكتوراه بجامعة لندن.
- ساهم فى الحياة الثقافية عن طريق المشاركة فى الندوات والمؤتمرات داخل مصر وخارجها.
- رئيس نادى القصة بالقاهرة (٢٠٠١ - ٢٠٠٦)
- عضو لجنة القصة بالمجلس الأعلى للثقافة.
- عضو لجنة الأدب بمكتبة الاسكندرية.
- وهو حاصل على:
- جائزة الدولة التشجيعية فى القصة القصيرة عام ١٩٧٠.

- جائزة الدولة التشجيعية فى الدراسة الادبية عام ١٩٧٨.
- جائزة الدولة التقديرية فى الأدب عام ٢٠٠١.
- كما حصل على:
- وسام العلوم والفنون من الطبقة الاولى.
- وسام الجمهورية من الطبقة الثانية.
- كان عضواً فى هيئة تحرير مجلة المجلة.
- واستاذاً غير متفرغ لمادة النقد الادبى للدراسات العليا فى كلية الإعلام بجامعة القاهرة من عام ١٩٨٠ - ١٩٨٢.
- يشارك فى كثير من برامج الإذاعة والتلفزيون الثقافية وفى التحكيم فى المسابقات الادبية.
- تُرجمت قصصه إلى كثير من اللغات الأجنبية.
- أقام المجلس الأعلى للثقافة فى ديسمبر ١٩٩٩ حفل تكريم بمناسبة عيد ميلاده الماسى شارك فيه عدد من الأدباء والأصدقاء والتلاميذ والنقاد، واختتم بلوحة درامية مستوحاة من سيرته الذاتية بمصاحبة فرقة الآلات الشعبية.

## مؤلفات يوسف الشارونى

### قصص قصيرة:

- العشاق الخمسة طبعة أولى، الكتاب الذهبى، روز اليوسف، القاهرة، ١٩٥٤، طبعة ثانية الكتاب الماسى، الدار القومية ١٩٦١، ط ٣
- الرسالة إلى امرأة، الكتاب الذهبى، روز اليوسف، القاهرة، ١٩٦٠.
- الزحام، دار الآداب، بيروت، ١٩٦٩ (حصل على جائزة الدولة التشجيعية فى القصة القصيرة).
- حلاوة الروح، كتاب اليوم، دار أخبار اليوم، القاهرة، ١٩٧١.
- مطاردة منتصف الليل، سلسلة اقرأ، دار المعارف، القاهرة ١٩٧٣.
- آخر العنقود، كتاب اليوم، دار أخبار اليوم، القاهرة، ١٩٨٢.
- الأم والوحش، ١٩٨٢.
- الكراسى الموسيقية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، ١٩٩٠.

- المختارات، رياض الرئيس ومشاركوه، لندن، ١٩٩٠.
- المجموعات القصصية الكاملة، ج١ العشاق الخمسة ورسالة إلى امرأة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، ١٩٩٢.
- المجموعات القصصية الكاملة ج٢، الزحام والكراسى الموسيقية وما بعد المجموعات، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، ١٩٩٣.
- الضحك حتى البكاء، الهيئة العامة لقصور الثقافة، القاهرة ١٩٩٧.
- أجداد وأحفاد، الهيئة العامة لقصور الثقافة، القاهرة ٢٠٠٥.

## روايات:

- الغرق، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، ٢٠٠٦.
- نثر غنائى:
- المساء الأخير، دار المعارف، القاهرة ١٩٦٣، ط٢، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة ١٩٩٤.
- سيرة ذاتية:
- ومضات الذاكرة، المجلس الأعلى للثقافة، القاهرة، ٢٠٠٣.

## دراسات:

- دراسات أدبية، مكتبة النهضة، القاهرة، ١٩٦٤.
- دراسات فى الأدب العربى المعاصر، مؤسسة التاليف والنشر، القاهرة، ١٩٦٤.
- دراسات فى الحب، كتاب الهلال، القاهرة ١٩٦٦، ويتناول مؤلفات التراث العربى فى موضوع الحب والصداقة، وقد أعيد نشره بعنوان "الحب والصداقة فى التراث العربى والدراسات المعاصرة"، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٦، ط٢ ١٩٨٢، ط٣ ١٩٩٢.
- دراسات فى الرواية والقصة القصيرة، مكتبة الأنجلو، القاهرة ١٩٦٧.
- اللامعقول فى الأدب المعاصر، المكتبة الثقافية، مؤسسة التاليف والنشر ١٩٦٩.
- الرواية المصرية المعاصرة، كتاب الهلال، دار الهلال، القاهرة ١٩٧٣.
- القصة القصيرة نظرياً وتطبيقاً، كتاب الهلال، دار الهلال، القاهرة ١٩٧٧.



- نماذج من الرواية المصرية، مشروع المكتبة العربية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة ١٩٧٧ (حصل على جائزة الدولة التشجيعية فى النقد الأدبى).
- القصة والمجتمع " سلسلة كتابك " دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٧.
- شكوى الموظف الفصيح، كتاب الهلال، دار الهلال، القاهرة ١٩٨٠.
- الروائيون الثلاثة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة ١٩٨٠.
- ط٢، مركز الحضارة العربية، القاهرة، ٢٠٠٣.
- رحلتى مع القراءة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة ١٩٨٢.
- مع القصة القصيرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة ١٩٨٥.
- رحلتى مع الرواية، دار المعارف، القاهرة ١٩٨٦.
- مع الدراما، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة ١٩٨٩.
- مع الرواية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة ١٩٩٤.
- أدباء ومفكرون، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة ١٩٩٤.
- القصة تطوراً وتمرداً، كتابات نقدية، الهيئة العامة لقصور الثقافة، ١٩٩٥.
- مع التراث، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة ١٩٩٦.
- مع الأدباء، المجلس الأعلى للثقافة، القاهرة ١٩٩٩.
- مختارات من حوارات، الهيئة العامة لقصور الثقافة، القاهرة، ١٩٩٩.
- الخيال العلمى فى الأدب العربى المعاصر، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة ٢٠٠٠.
- أدباء من الشاطئ الآخر، مكتبة الأسرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة ٢٠٠٢.
- مبدعون وجوائز، الهيئة العامة لقصور الثقافة، ٢٠٠٣.
- من جراب الحاوى (دراسات فى مجموعات قصصية)، مركز الحضارة العربية، القاهرة، ٢٠٠٣.
- الأذان فى مالطة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة ٢٠٠٥.
- قراءات فى روايات، المجلس الأعلى للثقافة، القاهرة، ٢٠٠٦.

## مؤلفات عن سلطنة عمان:

- سندباد فى عمان، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة ١٩٨٦.
- قصص من التراث العماني، توزيع مجاني، سلطنة عمان، ١٩٨٧.
- اعلام من عمان، رياض الرئيس ومشاركوه المحدودة، لندن، المملكة المتحدة، ١٩٩٠.
- ملامح عمانية، رياض الرئيس ومشاركوه المحدودة، لندن، المملكة المتحدة، ١٩٩٠.
- فى ربوع عمان، رياض الرئيس ومشاركوه المحدودة، لندن، المملكة المتحدة، ١٩٩٠.
- فى الادب العماني الحديث، رياض الرئيس ومشاركوه المحدودة، لندن، المملكة المتحدة، ١٩٩٠.
- فى الادب العُماني، مركز الحضارة العربية، القاهرة ٢٠٠٠.
- البوسعيديون حكام سلطنة عمان، مركز الحضارة العربية، القاهرة، ٢٠٠٤.
- سلطنة عُمان بين التراث والمعاصرة، مركز الحضارة العربية، القاهرة ٢٠٠٦

## تحقيق:

- عجائب الهند لبزرک بن شهریار، رياض الرئيس ومشاركوه المحدودة، لندن، المملكة المتحدة، ١٩٩٠، ط٢، الهيئة العامة لقصور الثقافة، القاهرة، ١٩٩٨.
- اخبار الصين والهند، سليمان التاجر وأبى زيد حسن السيرافى، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، ١٩٩٩.
- إعداد وتقديم:
- سبعون شمعة فى حياة يحيى حقى، الهيئة المصرية العامة للكتاب "مشروع المكتبة العربية"، القاهرة، ١٩٧٥.
- الليلة الثانية بعد الالف، "مختارات من القصة النسائية فى مصر" الهيئة المصرية العامة للكتاب، مشروع المكتبة العربى، القاهرة ١٩٧٦، ط٢ سلسلة الكتاب الفضى، نادى القصة، القاهرة، ٢٠٠٣.

● عشرون قصة حب، مختارات من القصة النسائية، كتاب اليوم، دار أخبار اليوم، ١٩٩٥.

ترجمات:

● سينيك، أوديب، إعداد تدهيوز، سلسلة المسرح العالمى، وزارة الإعلام بالكويت ١٩٧٦.

● صوفى تريديويل، الآلية، سلسلة المسرح العالمى، وزارة الإعلام بالكويت ١٩٨٨.

● جون بولستون، ميدان باركلى، سلسلة المسرح العالمى، وزارة الإعلام بالكويت، ١٩٩٠.

● سير روبرت هاى، دول الخليج الفارسى، المجلس الأعلى للثقافة، القاهرة، ٢٠٠٤.

مجموعات قصصية بلغات اجنبية:

بالإنجليزية:

● Blood Fued trans Denys Johnson-Davies Heinman (London.1983) pp. 137 In Arab Authors (1983) The American University Cairo press 1991).

● The Five Lovers. General Egyptian Book Organization. Cairo 1988.

بالألمانية:

● Nachrichten Aus Agypten (Deutch von Nagi Naguib J.C.B. Editionen (Berliner Kunster program des Dad 1977)

● كما تُرجمت له قصص إلى لغات أخرى: مثل الفرنسية والإسبانية، والهولندية، والسويدية، واليونانية، والروسية، والصينية، والدانمركية.

المسيرة العملية

- اشترك فى عضوية كثير من مؤتمرات الأدباء العرب كما ساهم فى إعدادها مثل:

١- مؤتمرى القاهرة عام ١٩٥٧ وعام ١٩٦٨.

٢- مؤتمر الكويت عام ١٩٥٨ حيث ألقى بحثاً بعنوانه (كيف يتخلص البطل).

٣- مؤتمرى بغداد عام ١٩٦٥ وعام ١٩٧٠.

٤- مؤتمر الجزائر عام ١٩٧٥ حيث ألقى بحثاً بعنوانه «أثر التطورات الحضارية على تطور الأشكال القصصية».

٥- ندوة اتحاد الكتاب والأدباء بطرابلس الغرب فى أغسطس ١٩٩٩ حول " الرواية العربية وقضايا الأمة ". حيث مثل الكتاب والأدباء المصريين بإلقاء بحث عنوانه «توظيف التراث والهوية القومية للرواية العربية».

- اشترك فى مهرجان الغزالي بدمشق الذى عقده المجلس الأعلى للفنون والآداب فى مارس ١٩٦١ ببحث عنوانه «موازنة بين الإمام الغزالي والقديس أوغسطين».

- دعت هيئة التبادل الثقافى الألمانى فى منحة تفرغ ببرلين الغربية لمدة ستة أشهر عام ١٩٧٦ حيث عقدت ندوات استمع فيها الحاضرون إلى إلقاء كبار ممثلى برلين لقصصه المترجمة إلى الألمانية كما ألقى محاضرات فى معهد الدراسات الإسلامية بجامعة برلين الحرة عن الأدب العربى.

- دعاه المعهد الإشبانى العربى التابع لوزارة الخارجية الإسبانية بمدريد عام ١٩٧٨ لإلقاء محاضرات عن الأدب العربى المعاصر.

- دعاه المجلس الوطنى للثقافة والفنون بالكويت للاستفادة من خبرته عام ١٩٧٨.

- شارك فى المهرجان الثقافى المنعقد بالخرطوم فى فبراير عام ١٩٧٩ .

- دعت جامعات لايدن وأمستردام ونايميخين بهولندا لإلقاء محاضرات عن الأدب العربى المعاصر فى أقسام الدراسات الإسلامية والعربية عام ١٩٨٠

- دعت هيئة البحث العلمى الهولندية فى منحة تفرغ فى لايدن لمدة عام (١٩٨١ - ١٩٨٢) أعد أثناءها بحثاً عن " الحكاية فى التراث العربى " كما ألقى محاضرات فى الموضوع نفسه على طلبة الدراسات العربية بجامعة لايدن.

- دعتة كلية سانت أنتوني باكسفورد فى مايو ١٩٨٢ لإلقاء محاضرة عن الدين والرواية المصرية المعاصرة.

- شارك فى ملتقى القصة القصيرة فى دول مجلس التعاون الخليجى بالكويت فى يناير عام ١٩٨٩ ببحث عنوانه " القصة القصيرة فى سلطنة عمان".

- كما شارك فى الملتقى الثانى للكتابات القصصية والروائية فى دولة الإمارات العربية المتحدة عام ١٩٨٩ ببحث عنوانه: " قضايا التحول الاجتماعى فى القصة الإماراتية، كما تبرزها عناصر الشخصية والمكان والزمان".

- دعتة جمعية الصداقة الصينية فى خريف عام ١٩٩٦ لزيارة ثقافية وسياحية فى بكين العاصمة ونانكين العاصمة القديمة، وشنغهاى أهم موانئ الصين الشرقية، وقد القى فى بكين محاضرات عن الأدب العربى المعاصر على طلبة قسم اللغة العربية بجامعة اللغات الأجنبية، وعلى أساتذة اللغة العربية بجامعة بكين.

- دعتة جامعة السلطان قابوس بمسقط للمشاركة فى ندوة الأدب العمانى الأولى المنعقدة فى فبراير ٢٠٠٠ ببحث عنوانه: محاور الرواية العمانية، كما دعتة وزارة الإعلام العمانية للمشاركة فى فعاليات معرض الكتاب فى مارس ٢٠٠٠

- اشترك فى مهرجان الثقافة العربية الدانمركية ٢٠٠١ الذى اقامه تجمع السنونو الثقافى بكوبنهاجن فى الفترة من ٢٤ سبتمبر حتى أول أكتوبر ٢٠٠١ ببحث عنوانه " الثقافة الكونية والصراعات الإقليمية".

- كما شارك فى كل من:

● الملتقى القومى للفنون الشعبية الذى اقامته لجنة الفنون الشعبية بالمجلس الأعلى للثقافة بالقاهرة فى ديسمبر ١٩٩٤، ببحث عنوانه: على الزيبق بين السيرة والرواية.

● مؤتمر القاهرة للإبداع الروائى الأول الذى اقامه المجلس الأعلى للثقافة بالقاهرة فى فبراير ١٩٩٨ ببحث عنوانه: الرواية العمانية وخصوصية الرواية الخليجية.

- مؤتمر الإبداع الأدبي فى جنوبى مصر بين الواقع والمأمول، الذى أقامته كلية آداب جامعة أسيوط فى نوفمبر ١٩٩٨ ببحث عنوانه: أثر الصعيد فى تجربتى القصصية.
- الاحتفال بمئوية مولد توفيق الحكيم الذى أقامته الهيئة العامة لقصور الثقافة بالإسكندرية فى ديسمبر ١٩٩٨ ببحث عنوانه: توفيق الحكيم تعادليا.
- الاحتفال بمرور مائتى عام على مولد الشاعر الروسى إلكسندر بوشكين الذى أقامه المجلس الأعلى للثقافة بالقاهرة فى مايو ١٩٩٩ ببحث عنوانه: بوشكين وقضية المثقف والسلطة.
- الاحتفال بمولد الأديب إرنست همنجواى الذى أقامه المجلس الأعلى للثقافة فى أكتوبر ١٩٩٩ بشهادة عنوانها: جيل الأربعينيات وهمنجواى.
- الدورة (١٤) لمؤتمر أدباء مصر فى الأقاليم الذى أقامته الهيئة العامة لقصور الثقافة فى دمنهور فى نوفمبر ١٩٩٩ ببحث عنوانه: الأطباق الطائفة فى أدب الخيال العلمى.
- الاحتفال بالأديب مفيد الشوباشى الذى أقامه المجلس الأعلى للثقافة فى فبراير ٢٠٠٠ ببحث عنوانه: رواية الخيط الأبيض وصدام الحضارات.
- الاشتراك فى ندوة " فجر القصة المصرية " التى أقامتها لجنة القصة بالمجلس الأعلى للثقافة فى ٢٩ مايو ٢٠٠١ ببحث عنوانه: القصة عند يحيى حقى.
- الاشتراك فى الاحتفال بذكرى القاص محمود البدوى فى بلده ابنوب الذى أقامته مديرية الثقافة الجماهيرية بأسيوط فى مايو ٢٠٠١.
- الاشتراك فى ندوة " الريشة والقلم " التى أقامتها مكتبة الإسكندرية فى الفترة من ٢-٤ أكتوبر ٢٠٠١ ببحث عنوانه " رحلة الضمير البشرى روائيا بين أولاد حارتنا لنجيب محفوظ ولست وحدك ليوسف السباعى".
- الاشتراك فى ندوة اتجاهات القصة القصيرة فى مصر التى

أقامتها لجنة القصة بالمجلس الأعلى للثقافة فى الفترة من ٢٢-٢٤ ديسمبر ٢٠٠١ ببحث عنوانه " الحكاية أو المقابل الشفاهى والمدون فى التراث العربى للقصة القصيرة فى عصر المطبعة».

● الاشتراك فى ملتقى القاهرة الثانى للإبداع الروائى العربى الذى أقامه المجلس الأعلى للثقافة بالقاهرة بعنوان " الرواية والمدينة فى أكتوبر ٢٠٠٣ ببحث عنوانه: «بين الجبل والمدينة، قراءة فى رواية الطواف حيث الجمر» لبدرية الشحى.

● الاشتراك فى ندوة " يحيى حقى " بمناسبة مرور مائة عام على مولده بالمجلس الأعلى للثقافة فى يناير ٢٠٠٥ ببحث عنوانه: سيرته الذاتية وروافدها القصصية".

● الاشتراك فى ملتقى القاهرة الثالث للإبداع الروائى العربى الثالث " الرواية والتاريخ «بالمجلس الأعلى للثقافة فى مارس ٢٠٠٥ ببحث عنوانه: عبد الله الطائى رائد الرواية التاريخية الخليجية».

● الاشتراك فى ندوة جول فيرن بالمجلس الأعلى للثقافة فى سبتمبر ٢٠٠٥، ببحث عنوانه " يوتوبيا الخيال العلمى فى الرواية العربية المعاصرة».

● شارك فى التحكيم فى لجان جوائز الرواية والقصة القصيرة ومسابقات نادى القصة فى الرواية والقصة القصيرة ومسابقة الرواية لمجلة الناقد التى كانت تصدرها دار نشر رياض الرئيس فى لندن، ومسابقة القصة القصيرة لمؤسسة أندلسية للثقافة والعلوم بالإسكندرية، والمتقدمين لمنح التفرغ للرواية والقصة القصيرة بوزارة الثقافة.. ومسابقة الرواية التى تقيمها الهيئة العامة لقصور الثقافة. رسائل جامعية:

● هيثم الحاج على، التجريب فى القصة القصيرة (قصة يوسف الشارونى نموذجاً)، الهيئة العامة لقصور الثقافة، القاهرة، ٢٠٠٠ (رسالة ماجستير).

● محمد فتحى، بناء القصة عند يوسف الشارونى، كلية آداب بنى سويف، جامعة القاهرة، ٢٠٠٠ (رسالة ماجستير).

● كيت دانيالز، مدركات النفس والآخر فى قصص يوسف الشارونى،

معهد الدراسات الشرقية والإفريقية، جامعة لندن، ٢٠٠١، ترجمة محمد الحديدي، المجلس الأعلى للثقافة، القاهرة، ٢٠٠٣ (رسالة دكتوراه).

### مؤلفات عنه:

● الخوف والشجاعة، بقلم مجموعة من النقاد، كتابات معاصرة، القاهرة، ١٩٧٦.

● د. نعيم عطية، يوسف الشاروني وعالمه القصصي، الهيئة العامة لقصور الثقافة، القاهرة، ١٩٩٤.

● يوسف الشاروني مبدعاً وناقداً، إعداد وتقديم نبيل فرج، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، ١٩٩٥.

● مصطفى بيومي، معجم أسماء قصص يوسف الشاروني، مركز الحضارة العربية، القاهرة، ١٩٩٩.

● يوسف الشاروني صارخاً في البرية (دراسات وكلمات تكريمية في مناسبات احتفالية)، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، ٢٠٠٣.

● مصطفى بيومي، دراسات في معجم الحيوان عند يوسف الشاروني، مركز الحضارة العربية، القاهرة، ٢٠٠٤.



# الفهرس

الموضوع	صفحة
● افتتاحية: ترميم القلب	٥
● التربية فى علم التغذية	١٩
● صحتك بين الوراثة والبيئة	٣١
● غذاؤك دواؤك وداءك (١)	٤٥
● غذاؤك دواؤك وداءك (٢)	٥٩
● قلبك والفحص الطبى	٧٣
● التوتر يؤثر على قلبك	٨٥
● إلى أصحاب القوام السمين	٩٧
● اعرف عدوك	١٠٩
● ماذا تعرف عن مرض العصر	١١٩
● بالغذاء والإيمان شفاء السرطان	١٢٩
● الضوء يؤثر على صحتك	١٣٩
● خاتمة: النظام الغذائى الصحى	١٤٧
● السيرة الذاتية للمؤلف	١٤٩

رقم الإيداع :  
الترقيم الدولى :

طبع بمطابع دار  الجهورية للصحافة

# منتدى سور الأزبكية

---

WWW.BOOKS4ALL.NET



## هذا الكتاب

كتاب حيوى لكل إنسان فى عصرنا المزدهم بالملوثات والمغريات الغذائية الضارة، مبتدئاً بتجربة مؤلفه الخاصة التى دفعته إلى الاهتمام بموضوع هذا الكتاب. فيناقش أثر الوراثة والبيئة، والتوتر والسمنة على القلب، وما يفيد وما يضر هذه العضلة الحيوية، ثم يعرض للسرطان مطلقاً عليه " العدو رقم واحد لصحة الإنسان" وطرق الوقاية والعلاج، حتى الضوء وأثره على صحة الإنسان، مختتماً بقائمة مقترحة للنظام الغذائى الصحى.

كتاب الجمهورية